



# Skitouren 1x1<sup>SAB</sup>

## Grundlagen für Skitouren

Gmünd / Grünau im Almtal

**Termin Theorieabend: Donnerstag, 14. Dezember 2023, 18 Uhr**

**Termin Praxistag: Mittwoch, 27. Dezember 2023, ganztägig**

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Skitourengehens, um sicher und genussvoll an Gemeinschaftstouren teilnehmen zu können, und selbständig Pistenskitouren oder leichte Geländetouren in Pistennähe machen zu können.

Den Schwerpunkt legen wir dabei auf die praktische Vermittlung von Aufstiegstechniken mit Tourenski, Standardmaßnahmen beim Aufstieg und bei der Abfahrt und deren praktische Anwendung auf einer Übungstour.

In Vorbereitung auf den Praxisteil vermitteln wir dir grundlegende Materialkenntnisse in einer Theorieeinheit.

Inhalte im Detail:

- Ausrüstungskunde für Skitouren: Ski mit Tourenbindung, Skitourenschuhe, Felle, Rucksack
- Aufstiegstechniken mit Tourenski
- Standardmaßnahmen im Gelände im Aufstieg und bei der Abfahrt
- Absetzen eines Notrufs
- Materialkompetenz für die Notfallausrüstung: LVS-Gerät, Sonde und Schaufel

### Geplanter Ablauf des Praxistags:

- Gemeinsame Anreise aus dem Waldviertel und/oder Treffpunkt am Parkplatz der Kasbergbahnen in Grünau im Almtal
- Ausrüstungscheck und Abholung der Leihhausrüstung im Verleih
- Auffahrt mit den Bergbahnen ins Skigebiet
- Kurze Abfahrt zum Übungsgelände
- Kurs mit mehreren kleinen Aufstiegen und Abfahrten, dazwischen Besprechungen und Theorie
- Abfahrt ins Tal

### Nähere Infos und Anmeldung bei:



**Martin Röck**

Übungsleiter Klettersteig und Hochtouren

Bei Interesse bitte rasch melden! Die Auswahl der Teilnehmer\*innen erfolgt durch den Tourenführer.

0650 536 18 20 (Whatsapp, SMS, Telefon)

[martin.roeck@gmx.net](mailto:martin.roeck@gmx.net)



### **Zielgruppe:**

Alpenvereinsmitglieder des AV Waldviertel

Gesundheit und körperliche Fitness für Aufstiege bis 600 Hm

Skitechnisches Niveau, das ein sicheres Fahren auf mittelschweren (roten) Pisten bei unterschiedlichen Schneeverhältnissen ermöglicht

### **Ausrüstung:**

Vollständige und funktionstüchtige Skitouren- und Notfallausrüstung: Ski mit Tourenbindung, Skitourenschuhe, Felle, Rucksack, LVS-Gerät, Sonde und Schaufel

Ausrüstungsliste nach Anmeldung erhältlich

einige Ausrüstungsgegenstände sind im Verleih des AV Waldviertel vorhanden

fehlende Ausrüstung für den Praxistag kann vor Ort im Verleih gegen Gebühr ausgeborgt werden

### **Kosten:**

Fahrkostenbeteiligung

Liftkarte

Für Touren mit Übernachtungen gelten die Reservierungs- und Stornobedingungen der jeweiligen Unterkünfte. Daher können nach erfolgter Anmeldung und kurzfristiger Absage oder Fernbleiben durch Teilnehmer\*innen Stornogebühren entstehen, die von den jeweiligen Teilnehmer\*innen zu tragen sind.

Info: Bei diesen Veranstaltungen werden Fotos und oder Videos gemacht und für Zwecke des Alpenvereins (u.a. für AV- Homepage, AV-Nachrichten, Social Media, Schaukasten) verwendet. Wer aus Datenschutzgründen nicht damit einverstanden ist, muss vor der Veranstaltung den Organisator davon in Kenntnis setzen.