

Erläuterung zu Anforderungen

Technische Anforderungen:

- T** Technische Anforderung (Wanderungen, Hochtouren, Trekking, Klettersteig, Klettern, Schneeschuhwandern, evtl. Skitouren)
- T1** Ich bewege mich trittsicher auf Wegen und Steigen.
- T2** Unwegsames Gelände, Schrofen- und Blockgelände sind kein Problem für mich. Ich bin trittsicher und schwindelfrei.
- T3** Ich fühle mich in technisch schwierigen Verhältnissen wohl, und habe Bergerfahrung. Kletterschwierigkeiten bis zum 1+ UIAA Grad bewältige ich im Auf- und Abstieg problemlos auch ohne Seilgebrauch.
- ST** Skitechnik (Skitouren, Skitechnikkurse, Skiwochen)
- ST1** Auf roten Pisten fahre ich sicher im Parallelschwung, abseits der Piste habe ich wenig Erfahrung.
- ST2** Jede schwarze Piste bewältige ich sicher und kontrolliert, im Gelände beunruhigen mich lichte Waldpassagen und etwas steilere Hänge nicht.
- ST3** Auch bei schwierigen Verhältnissen sind schwarze Pisten für mich kein Problem, im Gelände bevorzuge ich steile Abfahrten und Engstellen (dichter Wald, Rinnen).

Zusätzliche Bewertungen/Anmerkungen:

Klettern:
Kletterschwierigkeiten nach der UIAA: 2 - 11, Eisklettern: WI 1 - WI 6

Klettersteig:
Klettersteigbewertungen nach Skala: A - E

Eis- und Firnflanken:
Hangneigungen in Grad

Sonstige Ergänzungen z.B.: Sicheres Skifahren im Gelände, sicheres Gehen mit Steigeisen, Erfahrung/Verträglichkeit mit/von Höhen ab xxxm, ...

Konditionelle Anforderungen:

Als Basiswerte werden die Stundenleistungen von entweder 400 Höhenmetern oder 4 km Entfernung herangezogen. (Zeiten exkl. Pausen!)

- K** Konditionelle Anforderungen für alle Touren.
- K1** 2 - 4 Stunden / Tag (Auf- Abstieg/Abfahrt)
- K2** 4 - 7 Stunden / Tag (Auf- Abstieg/Abfahrt)
- K3** 7 - 10 Stunden / Tag (Auf- Abstieg/Abfahrt)



Skitouren-Aufbaukurs
T. Baumgartner



Austria-Skitourenausbildung 2007

Von Jänner bis Mai finden auch heuer wieder unsere bewährten, mehrteiligen Wochenend-Skitourenkurse und einige ergänzende Ausbildungskurse statt. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittener, Ein- oder Umsteiger, wir denken es ist für jeden eine interessante und passende Veranstaltung dabei. Im Basiskurs 1 und Basiskurs 2 vermittelt unser Ausbildungsteam auf Skitouren in den Gebieten Schneeberg, Rax, Hohe Veitsch und Göller sowie in praxisbezogenen Vorträgen das nötige Können zur selbständigen Durchführung von leichten Skitouren.

Im Aufbaukurs sollen die Grundkenntnisse gefestigt und erweitert werden. In abgestimmten Neigungsgruppen wird das selbständige und sichere Durchführen anspruchsvoller Touren im unvergletscher-

ten Gebirge unter Begleitung des Ausbildungsteams geübt. Die Tourenziele werden dem Niveau der Gruppen angepasst und liegen vorwiegend im Gesäuse und in den Niederen Tauern. Den Einstieg in die Welt der Hohen Berge und Gletscher ermöglicht unser Skihochtourenkurs auf der Rudolfschütte.

Die Kurse sind auch für routiniertere Skitourengeher eine ideale Möglichkeit zur Auffrischung ihrer Kenntnisse.

Informationsabend: Für alle Skitouren- und Skitechnikkurse, mit unseren Instruktorinnen und anderen Gleichgesinnten über die kommende Saison plaudern:

Di. 12. 12. 2006, 19:15 Uhr



Skitouren-Aufbaukurs, P. Levit

Skitouren – Basiskurs 1 Schneeberg, Hohe Veitsch, Schneealpe, Göller

Sa. 27. 1 – So. 28. 1 2007
Sa. 17. 2. – So. 18. 2. 2007
So. 4. 3. 2007
Sa. 24. 3. – So. 25. 3. 2007
Aktiv-Nr.: 11

Unser Lehrziel ist das Vermitteln von Grundkenntnissen und Fähigkeiten, die dem Absolventen die problemlose Teilnahme an geführten Skitouren in nichtvergletschertem Tourengelände und an unserem Basiskurs 2 (evtl. Aufbaukurs) ermöglichen. Talentierte Teilnehmer werden nach Kursende in der Lage sein, selbständig leichte Skitouren zu planen und durchzuführen.

Unser Ausbildungsteam führt Sie an sieben Touren Tagen auf ausgesucht schöne Skitouren. Ausgehend vom gemütlichen Talquartier in Frein an der Mürz lernen wir Routen auf Veitschalpe, Göller, Mürzsteger Alpen und Schneeberg kennen. In die Übungstouren sind die Themen aus den Theorievorträgen (jeden Do. – siehe unten) eingebunden und werden praxisbezogen vertieft.

In Theorie und Praxis vermitteln wir die wichtigsten Grundkenntnisse für Tourengänger: Spuranlage in Aufstieg und Abfahrt, Tourenplanung, Orientierung und Kartenlesen, Schnee- und Lawinenkunde, Umgang mit dem VS-Gerät, Grundkenntnisse der Ersten Hilfe auf Skitour, u.a.m.

Ab einer Mindestzahl von 6 angemeldeten Jugendlichen wird eine eigene Jugendgruppe geführt.

Theorievorträge: Jeden Do. von 18. 1. bis 22. 3. jeweils um 19:30 im Saal 4 (ausgenommen Do. 8.2. und Do. 15.3.)

Anforderungen: ST 1, K1, Tiefschnee-Erfahrung wird nicht erwartet.

Kosten/Leistung: €145,-/ €105,- für FB, Vorträge, VS-LA.

A/VB: Do. 18. 1. 2007, 19:30 Uhr

Leitung: Heinz Gmeiner, Paul Schmidleitner

Skitouren – Basiskurs 2 Schneeberg, Hohe Veitsch, Schneealpe, Göller

Sa. 27. 1 – So. 28. 1 2007
Sa. 17. 2. – So. 18. 2. 2007
So. 4. 3. 2007
Sa. 24. 3. – So. 25. 3. 2007
Aktiv-Nr.: 12

Die schneesicheren Tourengipfel der Mürzsteger Alpen, Göller und Veitsch bieten den Rahmen zur Vertiefung und Festigung der Grundkenntnisse des Skitourengehens. Die Kursabende unter der Woche stellen die Grundlage für die praktischen Übungstouren am Wochenende dar.

Als Absolvent dieses Kurses können Sie einfache Skitouren selbständig planen und durchführen und haben das „Rüstzeug“ für den Skitouren Aufbaukurs.

Theorievorträge: jeden Do. von 18. 1. bis 22. 3. jeweils um 19:30 im Saal 4

(ausgenommen Do. 8.2. und Do. 15.3.)

Anforderungen: ST 1, K1-2, sicheres Skifahren im Gelände

Kosten/Leistung: €145,-/ €105,- für FB, Vorträge, VS-LA.

A/VB: Do. 18. 1. 2007, 19:30 Uhr

Leitung.: Heinz Gmeiner, Matthias Kucera

Skitouren-Aufbaukurs Niedere Tauern / Hohe Tauern

Fr. 26. 1. – So. 28. 1. 2007

Fr. 23. 2. – So. 25. 2. 2007

Fr. 16. 3. – So. 18. 3. 2007

Zusatzwochenende:

Mi. 16. 5. – So. 20. 5. 2007

(Anreise jeweils Fr./Mi. Abend)

Theorieabende: Jeweils Di. Abend vor dem Tourenwochenende, 19:00 Uhr

Aktiv-Nr.: 13

Die Tourenziele dieses umfassenden Kurses sind einem „normalen“ Winterverlauf angepaßt und sollen von Hochwinter- bis Firnverhältnissen im Frühjahr alles bieten können. In abgestimmten Nei-

gungsgruppen (je nach Vorkenntnissen, Interessen und körperlicher Verfassung) werden die Kurstouren von folgenden Standorten in Angriff genommen: Windischgarsten, Mörsbachhütte, Sölkta. Zusatzwochenende: Maltatal.

Kursziel ist, neben der Vertiefung und Perfektion des vorhandenen Könnens, das selbständige Durchführen auch anspruchsvollerer Skitouren. Schwerpunkte sind Tourenvorbereitung und Durchführung, Orientierung, angepasste Spuranlage im steileren Gelände und objektive Gefahren erkennen.

Zielgruppe: Für Absolventen unserer Skitouren-Basiskurse mit bereits selbständiger Tourenerfahrung und Quereinsteiger, die bereits über gute Grundkenntnisse des Skitourengehens (sicheres Fahren im Gelände, gute körperliche Verfassung, dem Basiskurs entsprechendes Eigenkönnen und Wissen) verfügen.

Anforderungen: ST2, K2, sichere Gehtechnik, routinierter Umgang mit dem Material, Interesse an selbständigem Skitourengehen.

Leistung: 6x Ü/HP in Gasthöfen, Hütten, FB

Kosten: € 355,-/€ 310,- (ohne Zusatzwochenende)

A/VB: Di, 23. 1. 2007, 19:00 Uhr

Leitung: Georg Buchtela, Günter Oberleitner, Thomas Baumgartner

Skitourenkurswoche Intensivkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

So. 18. 2. – Fr. 23. 2. 2007

Aktiv-Nr.: 14

Das – um diese Jahreszeit – meist tief verschneite Triebental bietet ideale Voraussetzungen für eine Skitourenwoche. Von der gemütlichen Tour im Wald mit netter Tiefschneeabfahrt über Lichtungen, bis zur anspruchsvollen Hochwintertour über freie Kare auf steile Gipfelhänge, hier ist das optimale Gelände für eine Kurswoche. Sowohl für Einsteiger, als auch schon erfahrene Tourengänger bieten wir in dieser Woche im Rahmen von Neigungsgruppen ein Kennenlernen und/oder Auffrischen der Materie „Durchführen von Skitouren“ in Theorie und Praxis. Kursinhalte: Spuranlage, Abfahrt im Gelände, Umgang mit VS-Gerät, Materialkunde, Tourenplanung, Schnee und Lawinenkunde, Orientierung, auf Wunsch auch Skitechnik im nahen Skigebiet, u.v.a.m..

Anforderungen: ST1, K2

Leistung: 5x Ü/HP, FB, Skripten

Kosten: € 330,-/€ 290,-

A: Fr. 26. 1. 2007

VB: Di, 30. 1. 2007, 19:00 Uhr

Leitung: Niki Nowak, Thomas Baumgartner

Skitourenkurs Hochalpin Rudolfshütte, Granatspitzgruppe

So. 1. 4. 2007 – Sa. 7. 4. 2007 (Karwoche)

Aktiv-Nr.: 15

Bei Übungstouren und Gipfelbesteigungen (z. B. Granatspitz, 3.086 m) im wunderschönen Gebiet der Hohen Tauern erlernen Sie selbständiges, sicheres Skibergsteigen im hochalpinen Gelände.

Schwerpunkt ist unter anderem das Anlegen einer sicheren Aufstiegs- und Abfahrtsspur im vergletscherten Gelände unter Beachtung der Lawinen-

und Spaltengefahr. Der praktische Teil im Gelände wird bereichert durch Grundlagen der Schnee- und Lawinenkunde, Orientierung, Anwendung von VS-Geräten, Tourenplanung u. v. m.

Zusätzlich bietet dieser Kurs eine Grundausbildung in Fels und Eis. Die Skitouren beinhalten somit auch das Begehen von leichten Kletterpassagen bei winterlichen Verhältnissen. Die Unterkunft in der für Ausbildungskurse ideal gelegenen Rudolfshütte rundet die gelungene Woche ab.

Der Skitourenkurs Hochalpin ist die ideale, hochalpine Ergänzung zu unseren Skitouren-Basis- und -Aufbaukursen, aber auch für Quereinsteiger mit dem nötigen Eigenkönnen gut geeignet.

Anforderungen: ST2, K2, sichere Geh- und Skitechnik im Gelände.

Leistung: 6x Ü in Zimmerlagern, HP, FB.

Kosten: € 480,- / € 390,-

A: Di. 20. 3. 2007

VB: Di. 27. 3. 2007 18:30 Uhr

Leitung: Harald Höll

Notfall Lawine

NEU!

LVS-Training – Frein/Mürz

Sa. 13. 1. – So. 14. 1. 2007 (Anreise Sa. Abend)

Aktiv-Nr.: 16

Effiziente Kameradenhilfe nach einem Lawinenunfall? Wann habe ich das letzte Mal mit meinem LVS geübt? An einem kompakten Theorieabend und einem Tag am „Lawinenkegel“ werden die entscheidenden Maßnahmen zur Kameradenrettung nach einem Lawinenunfall erklärt und geübt. Weitere Inhalte betreffen die Notfallausrüstung sowie den medizinisch-rettungstechnischen Hintergrund v.a. aber das Training mit dem LVS-Gerät.

Anforderungen: Skitouren bzw. Schneeschuhtourenenerfahrung

Kosten/Leistung: € 36,- für FB und Skripten

A: Fr. 5. 1. 2007 **VB:** Info wird zugesandt

Leitung: Matthias Kucera

„Stop or Go“ Lawinen-Seminar „Lawinen erkennen und vermeiden“

Für Skitourengeher – Snowboarder – Schneeschuhwanderer (nur Termin A)

Aktiv-Nr.: 17a: Sa. 20. 1. – So. 21. 1. 2007, Raum Wien

Aktiv-Nr.: 17b: Fr. 23. 2. – So. 25. 2. 2007, Gesäuse

In Theorie und Praxis werden die Grundlagen der Lawinenbildung und darauf aufbauend die Problematik der Lawinenbeurteilung näher gebracht und im Gelände bei Touren geübt. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der modernen Lawinenkunde nach Werner Munter („3x3“), das darauf aufbauende ÖAV-System („Stop or Go“) und die jeweils neuesten Erkenntnisse für eine kompetente Unterstützung beim Skitouren-Risikomanagement. Im Anschluß an die VB findet als erster Kursteil der einleitende Theorievortrag statt, die Teilnahme ist Voraussetzung für die praktischen Touren.

Hinweis: die Rettungsmaßnahmen im Rahmen eines Lawinenunfalls werden in dem Lehrgang:

Notfall Lawine Aktiv-Nr.: 16 ausführlich behandelt.

Anforderungen: ST2, K1-2, Sicheres Skifahren/Snowboarden im Gelände bzw. Erfahrung beim Schneeschuhgehen, Interesse an eigenverantwortlichem Handeln.

Kosten/Leistung: € 110,- / € 80,- für FB, Theorievortrag, Skripten.

A Termin a: Fr. 12. 1. 2007

A Termin b: Fr. 16. 2. 2007

VB & Theorieabend (ca. 3 Std.):

Termin a: Mi. 17. 1. 2007, 18:30 Uhr

Termin b: Mi. 21. 2. 2007, 18:30 Uhr

Leitung: Michael Merstallinger

Skitechnikkurse

Powdern statt Zaudern! Skitechnikkurs für Tourenger

Sa. 10. 2. – Do. 15. 2. 2007

(Anreise am Sa.!)

Aktiv-Nr.: 51

Auf einer Skitour: Der Aufstieg durch den glitzernen Märchenwald war toll – aber jetzt kommt die Abfahrt! Nicht schon wieder mindestens achtmal stürzen, mit Skiverlust, sich selbst und die Ausrüstung wieder aus dem grundlosen Pulverschnee ausgraben...! – Und daneben zieht eine Gruppe ganz spielerisch ihre Spuren in den Schnee!

Diesen Frust wollen wir beenden: Ein tourenorientiertes Skitechniktraining im kleinen aber feinen Skigebiet auf der Planneralm (Stmk.). Durch Neigungsgruppen können wir optimal auf das Teilnehmernkönnen eingehen. Unterkunft in einer urigen Berghütte. Kursinhalte: Skitechnikübungen auf der Piste, Techniktraining im Gelände.

Verbindlicher Orientierungstag mit anschließender VB am Sa. 27. 1. 2007 um 13.00 Uhr in Puchberg am Schneeberg.

Anforderungen: ST1, K1, etwas Skitourenenerfahrung.

Kosten/Leistung: € 150,- / € 110,- für FB

A: Mi. 24. 1. 2007

VB: Sa. 27. 1. 2007 13.00 Uhr (Talstation Sessellift Puchberg)

Leitung: Niki Nowak, Stefan Wotruba

Geländefahren für Fortgeschrittene Ski Plus Trainingscamp – Dachstein/Tauern Region

Aktiv-Nr.: 52a: Mi. 24. 1. – So. 28. 1. 2007

A: Fr. 12. 1. 2007

Aktiv-Nr.: 52b: Mi. 7. 2. – So. 11. 2. 2007

A: Mi. 24. 1. 2007

(Anreise jeweils Mi. Abend)

Als begeisterter Skitourengeher möchte man nach dem winterlichen Gipfelerlebnis auch die Abfahrt ins Tal genießen, anspruchsvolle Varianten, traumhafte Tiefschneehänge erleben, und vielleicht auch noch dabei die Tourenkameraden beeindrucken! Wir sorgen für perfekten Skispaß im Gelände!

Kursziel: Verbesserung der Skitechnik im Gelände, Spaß am eigenen Skikönnen!

Kursinhalte: Technikschiulung im Gelände mit Videoanalyse, Skitouren mit Liftunterstützung, Theorieabende (Skitechnik und Lawinenkunde), Freerideabfahrt vom Dachstein.

Anforderungen: ST2, K2, Skitourenenerfahrung, sicheres und flottes Skifahren im Gelände.

Kosten/Leistung: € 180,- für FB

VB: Info wird zugesandt

Leitung: Erich Perhab

