

## 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.

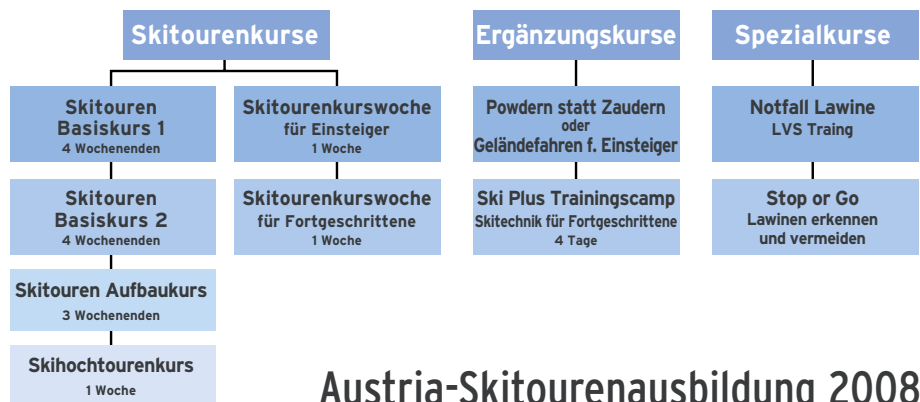
**K1** 2 - 4 Stunden / Tag (Auf- Abstieg/Abfahrt)

**K2** 4 - 7 Stunden / Tag (Auf- Abstieg/Abfahrt)

**K3** 7 - 10 Stunden / Tag (Auf- Abstieg/Abfahrt)



Triebenkogel, T.Baumgartner



## Austria-Skitourenausbildung 2008

Von Jänner bis Mai finden auch heuer wieder unsere bewährten, mehrteiligen Wochenend-Skitouren 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 unvergletscherten 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 Rudolfshütte/Granatspitzgruppe.

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

Gelingen ist eine Skitour allerdings erst nach einer genussvollen Abfahrt! Unsere **Skitechnikkurse** helfen zaudernden Geländefahrern auf die Schwünge!

### Skitouren-Informationsabend:

Für alle Interessenten an einer Skitourenausbildung.

Wir stellen unser Ausbildungskonzept und die Inhalte der Kurse vor. Das Ausbildungsteam steht für alle Fragen zur Verfügung:

**Do. 13.12.2007 um 19:15 im Alpenvereinshaus der Sektion Austria**



Hallstätter Gletscher, T. Baumgartner

## Skitouren Aufbaukurs Niedere Tauern / Hohe Tauern

Fr. 01.02.2008 - So. 30.03.2008

**Aktiv-Nr.:** n080004

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

In abgestimmten Neigungsgruppen (je nach Vorkenntnissen, Interessen und körperlicher Verfassung) werden die Kurstouren von folgenden Standorten in Angriff genommen: Windischgarsten, Hief-lau, Sölketal (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 Tourenenerfahrung und Quereinsteiger, die bereits über gute Grundkenntnisse des Skitourengehens (sicheres Fahren im Gelände, gute körperliche Verfassung, dem Basiskurs entsprechendes Eigenkönnen und Wissen) verfügen.

### 3 Touren-Wochenenden:

Fr. 25.01. - So. 27.01.2008

Fr. 07.03. - So. 09.03.2008

Fr. 28.03. - So. 30.03.2008

(Anreise Fr. Abend)

**Leistungen:** 6 x Ü/HP in Gasthöfen, FB

**Kosten:** 360,- / 310,-

**Leitung:** Buchtela Georg, Baumgartner Thomas, Oberleitner Günter

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

**A/VB:** Di. 15.01.2007 19:00

## Skitouren Aufbaukurs Zusatzwochenende Maltatal / Hohe Tauern

Mi. 30.04.2008 - So. 04.05.2008

**Aktiv-Nr.:** n080007

Zusatzwochenende des Skitouren-Aufbaukurses: Zum Saisonabschluss verbringen wir noch vier Tourentage im Maltatal, das v.a. im Frühjahr eine große Auswahl an lohnenden Zielen bietet! Ausgehend vom komfortablen Sporthotel wollen wir das Planen und Durchführen von Frühjahrsskitouren üben und perfektionieren. Zielgruppe: Absolventen des Skitouren Aufbaukurses (auch Vorjahreskurse), bzw. nach Absprache mit den Leitern.

**Leistungen:** 4x Ü/HP im Sporthotel Maltatal, FB

**Kosten:** 239,-

**Leitung:**

Buchtela Georg

Baumgartner Thomas

Oberleitner Günter

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

**A/VB:** Di. 22.04.2008 19:00

## Skitouren Basiskurs 1 Hohe Veitsch, Schneetalpe, Göller

Do. 10.01.2008 - So. 02.03.2008

**Aktiv-Nr.:** n080001

Unser Lehrziel ist das Vermitteln von Grundkenntnissen und Fähigkeiten, die dem Absolventen die problemlose Teilnahme an geführten Skitouren in nichtvergletschertem Tourengebiet und an unserem Basiskurs 2 (evtl. Aufbaukurs) ermöglichen.

Unser Ausbildungsteam führt Sie an acht Tourentagen auf ausgesucht schöne Skitouren. Ausgehend vom gemütlichen Talquartier in Frein an der Mürz lernen wir Routen auf Veitschalpe, Göller und Mürzsteiger Alpen 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 Tourengehen: 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.

Talentierte Teilnehmer werden nach Kursende in der Lage sein, selbständig leichte Skitouren zu planen und durchzuführen.

### Tourentermine:

Sa. 26.1. - So. 27.1.2008

Sa. 2.2. - So. 3.2.2008

Sa. 23.2. - So. 24.2.2008

Sa. 1.3. - So. 2.3.2008

**Theorievorträge:** Jeden Do. von 10. 1. bis 28. 2. jeweils um 19:30 im Saal 4 (ausgenommen Do. 14.2.)

**Leistungen:** FB, Vorträge, VS-LA, Skripten.

**Kosten:** 155,- / 110,-

**Leitung:** Gmeiner Heinz, Schmidleitner Paul

**Anforderungen:** ST1, K1, Tiefschneeerfahrung wird nicht erwartet

**A/VB:** Do. 10.01.2008 19:30 (ist auch erster Theorieabend!)

## Skitouren Basiskurs 2 Schneeberg, Hohe Veitsch, Schneetalpe, Göller

Do. 10.01.2008 - So. 02.03.2008

**Aktiv-Nr.:** n080002

Die schneesicheren Tourengipfel der Mürzsteiger 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.

Absolventen dieses Kurses können einfache Skitouren selbständig planen und durchführen und haben das „Rüstzeug“ z. B. für den Skitouren Aufbaukurs.

### Tourentermine:

Sa. 26.1. - So. 27.1.2008

Sa. 2.2. - So. 3.2.2008

Sa. 23.2. - So. 24.2.2008

Sa. 1.3. - So. 2.3.2008

**Theorievorträge:** Jeden Do. von 10.1. bis 28.2. jeweils um 19:30 im Saal 4 (ausgenommen Do. 14.2.)

**Leistungen:** FB, Vorträge, VS-LA, Skripten.

**Kosten:** 155,- / 110,-

**Leitung:** Kucera Matthias

**Anforderungen:** ST1, K1-2, sicheres Skifahren im Gelände

**A/VB:** Do. 10.01.2008 19:30 (ist erster Theorieabend!)



## Skitourenkurswoche Triebental Intensivkurs für Einsteiger & Fortgeschrittene

So. 17.02.2008 - Fr. 22.02.2008

**Aktiv-Nr.:** n080003a

So. 02.03.2008 - Fr. 07.03.2008

**Aktiv-Nr.:** n080003b

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 Tourengeher 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..

**Leistungen:** 5 x Ü/HP, FB, Skripten, VS-LA

**Kosten:** 338,- / 294,-

**Leitung:** Nowak Nikolaus, Baumgartner Thomas, Schilder Frank

**Anforderungen:** ST1, K2

**Termin a:**

**VB:** Di. 05.02.2008 19:00

**A:** Fr. 01.02.2008

**Termin b:**

**VB:** Di. 26.02.2008 19:00

**A:** Fr. 15.02.2008

## Skitourenkurs Hochalpin Rudolfshütte, Granatspitzgruppe

So. 16.03.2008 - Sa. 22.03.2008 (Karwoche)

**Aktiv-Nr.:** n080005

Bei Übungstouren und Gipfelbesteigungen (z. B. Granatspitze, 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. a. 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 ist die für Ausbildungskurse ideal gelegene, komfortable Rudolfshütte (Bibliothek, Fitnessraum, Tischtennis, Billard, Dart, Tischfußball, Indoor - Kletterwand, Boulderraum).

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

**Leistungen:** 6x Ü/HP in Zimmerlagern, FB

**Kosten:** 490,- / 395,-

**Leitung:** Höll Harald

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

**A:** Mo. 25.02.2008

**VB:** Di. 11.03.2008 18:30

## Notfall Lawine LVS-Training - Frein/ Mürz

Sa. 12.01.2008 - So. 13.01.2008

**Aktiv-Nr.:** n080006

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.

Lawinenkunde und strategisches Handeln auf Tour wird in dem Kurs „Stop or Go“ Lawinen Seminar gelehrt und geübt.

Kursbeginn Samstag Abend.

**Leistungen:** FB & Skripten

**Kosten:** 36,- / 26,-

**Leitung:** Kucera Matthias, Schilder Frank

**Anforderungen:** Ski- bzw. Schneeschuhtourenenerfahrung!

**VB:** Info wird zugesandt

**A:** Fr. 04.01.2008

**SIHER**  
am Berg

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

**SIHER**  
am Berg

Sa. 26.01.2008 - So. 27.01.2008

**Aktiv-Nr.:** n080017a

Fr. 15.02.2008 - So. 17.02.2008

**Aktiv-Nr.:** n080017b

Für Schneeschuhwanderer (nur Termin a) Skitourengeher und Snowboarder.

In Theorie und Praxis werden dem Einsteiger und Fortgeschrittenen 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 OeAV-System („Stop or Go“) und die jeweils neuesten Erkenntnisse für eine kompetente Unterstützung beim Skitouren-Risikomanagement. Dabei wird das vom OeAV erarbeitete einheitliche Programm der Ausbildungsreihe „Sicher am Berg“ verwendet. 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 ausführlich behandelt.

**Leistungen:** FB, Theorievortrag, Skripten

**Kosten:** 110,- / 80,-

**Leitung:** Merstallinger Michael

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

**Termin a (Raum Wien):**

**VB:** Mi. 23.01.2008 18:30

**A:** Fr. 18.01.2008

**Termin b (Gesäuse):**

**VB:** Mi. 13.02.2008 18:30

**A:** Fr. 08.02.2008

