



Veitsch, T. Baumgartner

## „Stop or Go“ Lawinen Seminar Frein an der Mürz



Sa. 17.01.2009 - So. 18.01.2009  
Aktiv-Nr.: n090017a

### Gesäuse

Fr. 20.02.2009 - So. 22.02.2009  
Aktiv-Nr.: n090017b

„Lawinen erkennen und vermeiden“  
Für Skitourengeher - Snowboarder - Schneeschuhwanderer (nur Termin a!)

### „Sicher am Berg“

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 Alpenvereins-System („Stop or Go“) und die jeweils neuesten Erkenntnisse für eine kompetente Unterstützung beim Skitouren-Risikomanagement. Dabei wird das vom Alpenverein 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:** 115,- / 85,-

**Leitung:** Merstallinger Michael

**Anforderungen:** ST2, K1-2, Skitourenenerfahrung, Sicheres Skifahren/Snowboarden im Gelände bzw. Erfahrung beim Schneeschuhgehen (Nur Termin a!), Interesse an eigenverantwortlichem Handeln.

### Termin a:

**A:** Fr. 09.01.2009

**VB:** Mi. 14.01.2009 18:30 Theorieteil!

**Termin b:** (nicht für Schneeschuhwanderer)

**A:** Fr. 13.02.2009

**VB:** Mi. 18.02.2009 18:30 Theorieteil!

## Skitechnik - Kurse

### Powdern statt Zaudern! Skitechnikkurs für Tourengeher

So. 25.01.2009 - Fr. 30.01.2009  
Aktiv-Nr.: n090051

Auf einer Skitour: Der Aufstieg durch den glitzernden 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 Teilnehmerkönnen eingehen. Wir wohnen in einem komfortablen Gasthof, direkt im Skigebiet - dadurch erleben wir eine autofreie Woche.

**Kursinhalte:** Skitechnikübungen auf der Piste, Techniktraining im Gelände, VS-Trainingsnachmittag.

**Kosten/Leistung:** 168,- / 125,- für FB

**Leitung:** Nowak Nikolaus, Wotruba Stefan

**Anforderungen:** ST1, K1, etwas Skitourenenerfahrung

**A:** Mo. 12.01.2009, **VB:** Do. 15.01.2009 19:00

### Geländefahren für Fortgeschrittene Ski Plus Trainingscamp-Ennstal/ Dachstein

Mi. 21.01.2009 - So. 25.01.2009

Aktiv-Nr.: n090052

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.

Kursbeginn: Mittwoch Abend!

**Kosten/Leistung:** 185,- für FB

**Leitung:** Perhab Erich

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

**VB:** Info wird zugesandt

**A:** Fr. 09.01.2009

### Geländefahren für Einsteiger Skitechnikkurs für Tourengeher - Ennstal

Mi. 04.02.2009 - So. 08.02.2009

Aktiv-Nr.: n090053

Ein skitourenorientiertes Skitechniktraining. Zielgruppe: Sichere Pistenskifahrer, die endlich auch im Gelände Spaß am Skifahren haben wollen! Kursinhalte: Skitechnikübungen auf der Piste, Techniktraining im Gelände (Liftbereich!), Theorieabende (Skitechnik und Lawinenkunde).

**Kursbeginn:** Mittwoch Abend!

Unterkunft in der Nähe von Gröbming in einer gemütlichen Pension.

**Kosten/Leistung:** 185,- für FB

**Leitung:** Perhab Erich

**Anforderungen:** ST1, K1, etwas Skitourenenerfahrung

**A:** Fr. 23.01.2009

## Ski Plus

Variantenfahren in Skigebieten ist herrlich - Ski Plus ist toller!  
Noch schönere und viel einsamere Hänge warten, wenn nach der Liftfahrt kurze Anstiege mit Tourenski bewältigt werden. Dann geht es - meist unverspurt - viele Tiefschneehöhenmeter talwärts.

### Ski-Plus am Hochkönig **NEU!** Skitouren und Variantenfahren

Do. 29.01.2009 - So. 01.02.2009  
**Aktiv-Nr.:** n090059

Das Gebiet um den Dientensattel mit seinen Liften und der Hochkönigstock im Hintergrund als Skitourenparadies eignen sich hervorragend für ein Ski-Plus Wochenende. Nächtigen werden wir im Birgkarhaus.

**Kosten/Leistung:** 185,- für FB

**Leitung:** Bucher Andi

**Anforderungen:** ST2, K2

**VB:** Info wird zugesandt

**A:** Mo. 19.01.2009

### Wenig Gehen - Viel Skifahren!

#### Ski-Plus für Einsteiger am Krippenstein / Dachstein

Mi. 18.02.2009 - So. 22.02.2009  
**Aktiv-Nr.:** n090054

An diesen 4 Skitagen ist genug Zeit zum Auffrischen und Verbessern der Skitechnik, für die Einführung in die Handhabung des VS Geräts und generelle Sicherheitsstandards beim Geländefahren.

Das alles im östlichsten Freeride-Revier der Alpen! Die Region Dachstein Nord um den Krippenstein und die weitläufigen Gletscher und Kare des Dachsteinmassivs sind perfekt für dieses Ski-Plus Erlebnis und bieten Abfahrten auf Westalpeniveau!

**Kosten/Leistung:** 185,- für FB

**Leitung:** Höll Harald

**Anforderungen:** ST1, K2, sicheres Skifahren im Gelände

**VB:** Info wird zugesandt, **A:** Fr. 06.02.2009

### Ski-Plus für Fortgeschrittene Freeridewochenende am Krippenstein / Dachstein

Mi. 25.02.2009 - So. 01.03.2009  
**Aktiv-Nr.:** n090057

An diesem Wochenende wollen wir uns an die beeindruckenden Geländeabfahrten im östlichsten Freeride-Revier der Alpen herantasten.

Sicherheitsstandards und Risikomanagement beim Geländefahren sind ebenso Thema wie Tipps zur Skitechnik, damit wir beim „riden“ auch so richtig den „flow“ genießen können :-).

**Kosten/Leistung:** 185,- für FB

**Leitung:** Höll Harald

**Anforderungen:** ST2-3 (Abfahrten bis zu 40° steil!), K2

**VB:** Info wird zugesandt

**A:** Mo. 16.02.2009

### Off-Piste Vergnügen auf Riesenhängen Ski-Plus Engelberg/Schweiz

So. 01.02.2009 - Sa. 07.02.2009  
**Aktiv-Nr.:** n090056

Engelberg, eine gute halbe Autostunde von Luzern entfernt, wartet mit unzähligen Variantenreichtum auf seine Entdeckung.

Es gehört unumstritten zu den besten Ski-Plus Gebieten weltweit und ist mit nur 2,5 Std. längerer Fahrzeit als der Arlberg erreichbar. Abfahrten von bis zu 2200 Höhenmetern ohne Aufstieg findet man in dem nur wenig bekannten Ski Hot Spot an jeder Ecke.

Wie ein Zwerg kommt man sich vor wenn man in diesen überdimensionalen Riesenhängen seine Schwünge zieht. Rassige Abfahrten über tausende Höhenmeter - teilweise über Gletscher - Nordhänge mit Pulverschneegarantie, oder Jännerfirn auf der Südseite!

Abends nach einem Sauna- oder Dampfbadegang lässt man sich vom Team des Hotel Crystal auf Haubenniveau kulinarisch verwöhnen.

**Leistungen:** 6 x Ü/HP im Hotel Crystal (DZ, Du, Wc), Transfers vor Ort, FB, Liftkarte

**Kosten:** 995,-

**Leitung:** Höll Harald

**Anforderungen:** ST2-3 (Abfahrten bis zu 40° steil!), K2

**VB:** Info wird zugesandt, **A:** Fr. 09.01.2009

### 4.000er mit Ski!!!

#### Ski-Plus Tourenwoche um Saas Fee/ Wallis

So. 05.04.2009 - Sa. 11.04.2009  
**Aktiv-Nr.:** n091029

Einzigartig, wie kaum anderswo erreicht man vom Saastal eine Menge toller Skiberge jenseits der 4.000 Meter. An unseren 5 Tourentagen erleichtern uns Bahnen das Erreichen unserer hohen Ziele. Vor allem skibegeisterte Tourengerher werden voll auf ihre Kosten kommen, bei den Abfahrten bis zu 2.600 Hm! Unser Bergführer, Engelbert Pallhuber wohnt praktisch um die Ecke und kennt das Gebiet „wie seine Westentasche“. Mögliche Gipfelziele: Allalinhorn (4.030m), Strahlhorn (4.170m), Alphubel (4.230m), Weissmies (4.020m), Fluchthorn (3.790m)

**Leistung:** FB (nicht enthalten: Unterkunft - Hotel mit Sauna - und Liftkarte, ca. 450,- Zusatzkosten)

**Kosten:** 410,-

**Leitung:** Pallhuber Engelbert

**Anforderungen:** ST2-3, K 2-3 Hochtourenenerfahrung!

**VB:** Info wird zugesandt!

**A:** Fr. 20.03.2009

## Geführte Skitouren

### Tages - Skitouren Wiener Hausberge

Sa. 10.01.2009 **Aktiv-Nr.:** n091011a

Sa. 14.02.2009 **Aktiv-Nr.:** n091011b

Sa. 21.03.2009 **Aktiv-Nr.:** n091011c

Sa. 05.04.2009 **Aktiv-Nr.:** n091031 (Hochschwab)

Die Wiener Hausberge (Schneeberg, Rax, Schneealm) und die Müritzsteiger Alpen bieten eine Vielzahl an schönen Touren für jeden Geschmack.

Ein kleiner Vorgeschmack auf mögliche Ziele: Göller (Eisgrube), Schneeberg (Wurzengraben, Breite Ries), Rax (Langer Mann Rinne, Kesselgraben), Veitsch (Rodel, Bärental).

Je nach Schneelage stellen wir jeweils am Montag die optimale Tourenkombination für den kommenden Samstag zusammen. Die Information erfolgt dann an alle angemeldeten Teilnehmer via e-mail (oder Telefon).

Alle Interessenten an Tagesskitouren möchten wir bitten unter **Aktiv-Nr.:** n091012 unverbindlich zu „buchen“ und ihre e-mail Adresse anzugeben. Sie erhalten somit alle Informationen über die angeführten und auch außerordentlichen Tagestouren.

**Kosten/Leistung:** 32,- für FB (Hochschwab: 37,-)

**Leitung:** Hirss Ferdinand, Alpinteam Austria

**Anforderungen:** ST1, K2, sicheres Skifahren im Gelände

### Skitourenklassiker Gesäuse/Johnsbachtal

Fr. 16.01.2009 - So. 18.01.2009

**Aktiv-Nr.:** n091013

Zwei Skitourenklassiker im Gesäuse machen dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Touren sind moderat bis anspruchsvoll. Anreise am Fr. Abend.

**Kosten/ Leistung:** 77,- für FB

**Leitung:** Wertheimer Arno

**Anforderungen:** ST1, K2, Skitourenenerfahrung, sicheres Skifahren im Gelände

**A:** Mo. 12.01.2009, **VB:** Di. 13.01.2009 18:00

