

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.

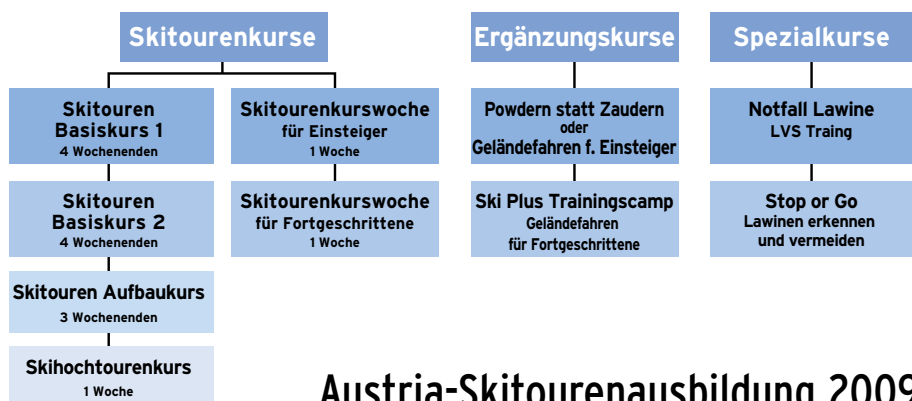
K1 2 - 4 Stunden / Tag (Auf- Abstieg/Abfahrt)

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

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



Letterspitze, T. Baumgartner



Austria-Skitourenausbildung 2009

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 Gölzer 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.

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!

Informationsabend im Rahmen der Präsentation Aktiv 2009:

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

Mi. 26.11.2008 um 19.00 Uhr im Alpenvereinshaus der Sektion Austria



Schaltdach, Baumgartner

Skitouren Basiskurs 1 Veitsch, Schneealpe, Gölle

Do. 15.01.2009 - So. 22.03.2009
Aktiv-Nr.: n090001

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.

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

Tourentermine:

Sa. 24.1. - So. 25.1.2009
Sa. 14.2. - So. 15.2.2009
Sa. 28.2. - So. 1.3.2009
Sa. 21.3. - So. 22.3.2009

Theorievorträge: Jeden Do. von 15. 1. bis 19. 3. jeweils um 19:30 im Saal 4 (ausgenommen Do. 5.2.)

Leistungen: FB, Vorträge, VS-LA, Skripten

Kosten: 168,- / 118,-

Leitung: Gmeiner Heinz, Schmidleitner Paul

Anforderungen: ST 1, K 1, Tiefschneeerfahrung wird nicht erwartet

A: Fr. 09.01.2009

VB: Do. 15.01.2009 19:30, ist auch erster Theorieabend!

Skitouren Basiskurs 2 Hohe Veitsch, Schneealpe, Gölle

Do. 15.01.2009 - So. 22.03.2009
Aktiv-Nr.: n090002

Die schneesicheren Tourengipfel vom Schneeberg, der Mürzsteger Alpen, Gölle und Veitsch bieten den Rahmen zur Vertiefung und Festigung der Grundkenntnisse des Skitourengehens. Die Kursabende unter der Woche stellen die Grundlage dar für die praktischen Übungstouren am Wochenende. 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, Gölle, Mürzsteger Alpen und Schneeberg kennen. In die Übungstouren sind die Themen aus den Theorievorträgen (jeden Do. - siehe unten) eingebunden und werden praxisbezogen vertieft.

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

Tourentermine:

Sa. 24.1. - So. 25.1.2009
Sa. 14.2. - So. 15.2.2009
Sa. 28.2. - So. 1.3.2009
Sa. 21.3. - So. 22.3.2009

Theorievorträge: Jeden Do. von 15. 1. bis 19. 3. jeweils um 19:30 im Saal 4 (ausgenommen Do. 5.2.)

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

Kosten: 168,- / 118,-

Leitung: Kucera Matthias, Rothwangl Georg

Anforderungen: ST 1, K 2, sicheres Skifahren im Gelände

A: Fr. 09.01.2009

VB: Do. 15.01.2009 19:30, ist auch erster Theorieabend!

Skitourenkurswoche Triebental Intensivkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

So. 01.02.2009 - Fr. 06.02.2009

Aktiv-Nr.: n090003a

So. 15.02.2009 - Fr. 20.02.2009

Aktiv-Nr.: n090003b

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: Materialkunde, Tourenplanung, Schnee- und Lawinenkunde, Orientierung, Spuranlage, Abfahrt im Gelände, Umgang mit VS-Gerät, u.v.a.m.

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

Kosten: 355,- / 310,-

Leitung: Baumgartner Thomas

Schilder Frank

Anforderungen: ST1, K2

Termin a:

A: Fr. 23.01.2009, **VB:** Di. 27.01.2009 19:00

Termin b:

A: Fr. 06.02.2009, **VB:** Di. 10.02.2009 19:00

Skitouren Aufbaukurs Niedere Tauern

Fr. 23.01.2009 - So. 22.03.2009

Aktiv-Nr.: n090004

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: Eisenerzer Ramsau, Liesingtal, Sölkta.

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. 23.1. - So. 25.1.2009

Fr. 20.2. - So. 22.2.2009

Fr. 20.3. - So. 23.3.2009

(Anreise Fr. Abend - Tourenplanung für Sa.)

Leistungen:

6 x Ü/HP in Gasthöfen, FB

Kosten: 395,- / 310,-

Leitung: Buchtela Georg, Baumgartner Thomas, Oberleitner Günter

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

A: Fr. 16.01.2009

VB: Di. 20.01.2009 19:00

Skitourenkurs Hochalpin Rudolfshütte / Granatspitzgruppe

So. 05.04.2009 - Sa. 11.04.2009

Aktiv-Nr.: n090005

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. 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: FB, 6x Ü/HP im Lager

Kosten: 520,- / 415,-

Leitung: Unterberger Sepp, Reinmüller Jürgen

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

A: Fr. 13.03.2009

VB: Di. 31.03.2009 18:30

Skitouren Aufbaukurs Zusatzwochenende Glocknergruppe / Hohe Tauern

Mi. 29.04.2009 - So. 03.05.2009

Aktiv-Nr.: n090007

Zusatzwochenende des Skitouren-Aufbaukurses:

Zum Saisonabschluss verbringen wir noch vier Tourentage in den Hohen Tauern. Ausgehend vom Lucknerhaus haben v.a. im Frühjahr eine große Auswahl an lohnenden Zielen in allen Himmelsrichtungen - meist ziemlich einsam, alle streben Richtung Glockner! Mit Ausblick auf den Großglockner 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 Lager, FB

Kosten: 285,-

Leitung: Buchtela Georg, Baumgartner Thomas, Oberleitner Günter

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

VB: Fr. 17.04.2009

A: Di. 21.04.2009 19:00

Notfall Lawine

LVS-Training - Frein/ Mürz



Sa. 10.01.2009 - So. 11.01.2009

Aktiv-Nr.: n090006

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, VS-LA

Kosten: 36,- / 26,-

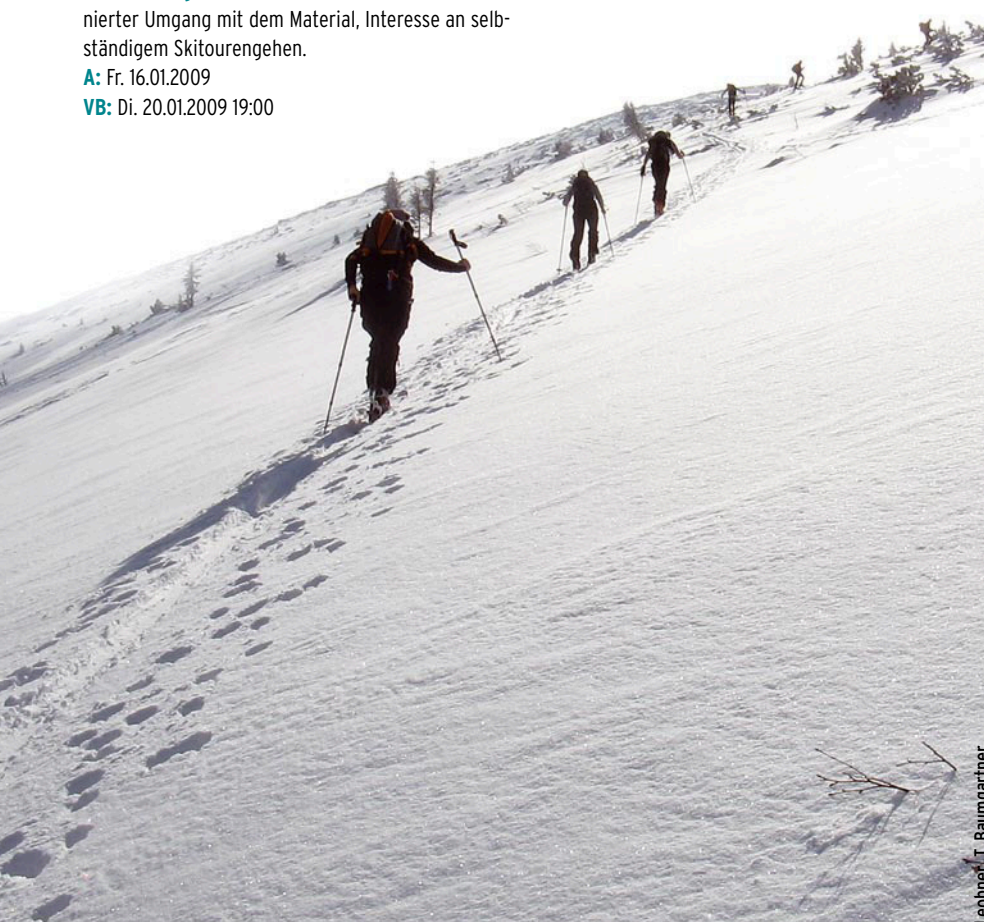
Leitung: Baumgartner Thomas, Schmidleitner Paul

Anforderungen: K1, Skitouren bzw.

Schneeschuhtourenenerfahrung!

VB: Info wird zugesandt

A: Mo. 05.01.2009



Leobner, I. Baumgartner



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