

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 xxxxm, ...

Konditionelle Anforderungen:

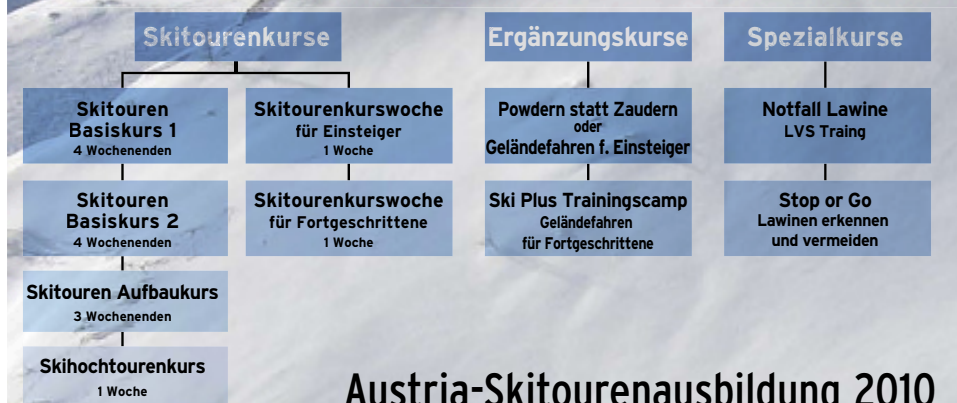
Als Basiswerte werden die Stundenleistungen von entweder 400 Höhenmetern oder 4 km Entfernung herangezogen. (Zeiten exkl. Pausen!)

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)



Austria-Skitourenausbildung 2010

Von Jänner bis Mai finden auch heuer wieder unsere bewährten 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 Gessäuse und in den Niederen Tauern.

Den Einstieg in die Welt der Hohen Berge und Gletscher ermöglicht unser Skihochtourenkurs auf der Rudolfshütte.

Es muss natürlich nicht die ganze Skitourenkursstaffel durchlaufen werden. Bei entsprechendem Eigenkönnen und Vorkenntnissen sind „Quereinsteiger“ selbstverständlich herzlich willkommen (Bitte bei den „Anforderungen“ nachschauen und bei Fragen die Servicestelle kontaktieren)! Die Kurse sind somit auch für routiniertere Skitourengeher eine ideale Möglichkeit zur Auffrischung ihrer Kenntnisse.

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

Informationsabend im Rahmen der Präsentation Aktiv 2010:

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

Mi. 25.11.2009 um 19.00 Uhr im Alpenvereinshaus der Sektion Austria



Skitouren Basiskurs 1 Hohe Veitsch, Schneealpe, Göller

Do. 14.01.2010 - So. 14.03.2010

Aktiv-Nr.: n100001

Skitouren Basiskurs 1 - Grundlagen: Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist der erste Abschnitt unserer mehrteiligen Top-Ausbildung.

Im Basiskurs 1 erlernen Sie die wichtigsten Grundkenntnisse für Skitourengeher nach neuester Lehrmeinung.

In Theorie und Praxis vermitteln wir 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.

Im Praxisteil unternehmen wir an 4 Wochenenden ausgesucht schöne Skitouren auf Veitsch, Wildalpe, Schneealpe, Göller,... Durchführung und Auswahl der Routen ist von der Wetterlage abhängig. Die Touren werden anfängergerecht angelegt.

Ausgangspunkt für unsere Touren ist ein gemütlicher Gasthof in Frein a. d. Mürz (Freinerhof). In die Übungstouren sind die Themen der Theorievorträge eingebunden und werden in der Praxis geübt.

Kursziel ist es, den Absolventen die problemlose Teilnahme an einfachen Skitouren in nichtvergletschertem Tourengelände und an unserem Basiskurs 2 (evtl. Aufbaukurs) zu ermöglichen.

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

Tourentermine:

Sa. 23. und So. 24. 01.2010

Sa. 20. und So. 21.02.2010

Sa. 06. und So. 07.03.2010

Sa. 13. und So. 14.03.2010

Theorievorträge: Jeden Do. von 14. 01. bis 11. 03.

jeweils um 19:30 im Saal 4

(ausgenommen Do. 04. 02. 2010)

FB: 172,- / 123,- für Vorträge, VS-LA, Skripten

Leitung: Gmeiner Heinz, Schmidleitner Paul

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

A: Fr. 08.01.2010

VB: Do. 14.01.2010 19:30 Ist auch erster Theorieabend!

Basiskurs 2 Hohe Veitsch, Schneealpe, Göller

Do. 14.01.2010 - So. 14.03.2010

Aktiv-Nr.: n100002

Dieser Kurs ist der zweite Abschnitt unserer mehrteiligen Top-Ausbildung und richtet sich an Skitouren Basiskurs 1 Absolventen und Quereinsteiger mit entsprechenden Grundkenntnissen.

Die schneesicheren Tourengipfel von Schneeberg, Mürzsteiger Alpen, Göller 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, Göller, Mürzsteiger 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. 23. und So. 24. 01.2010

Sa. 20. und So. 21.02.2010

Sa. 06. und So. 07.03.2010

Sa. 13. und So. 14.03.2010

Theorievorträge: Jeden Do. von 14. 01. bis 11. 03. jeweils um 19:30 im Saal 4

(ausgenommen Do. 04. 02. 2010)

FB: 172,- / 123,- für Vorträge, VS-LA, Skripten

Leitung: Kucera Matthias, Rothwangl Georg

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

A: Fr. 08.01.2010

VB: Do. 14.01.2010 19:30 Ist auch erster Theorieabend!

Skitourenkurswoche Triebental Intensivkurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

So. 31.01.2010 - Fr. 05.02.2010

Aktiv-Nr.: n100003a

So. 14.02.2010 - Fr. 19.02.2010

Aktiv-Nr.: n100003b

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

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

Kosten: 360,- / 312,-

Leitung: Baumgartner Thomas, Hajek Johannes, Kucera Matthias

Anforderungen: ST1, K2

Termin a:

A: Fr. 22.01.2010

VB: Di. 26.01.2010 19:00

Termin b:

A: Fr. 05.02.2010

VB: Di. 09.02.2010 19:00

Skitouren Aufbaukurs Niedere Tauern

Fr. 22.01.2010 - So. 07.03.2010

Aktiv-Nr.: n100004

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

In abgestimmten Neigungsgruppen (je nach Vorkenntnissen, Interessen und körperlicher Verfassung) starten wir zu unseren Kurstouren von folgenden Standorten: Windischgarsten, Liesingtal/Wald am Schoberpaß, Sölktaal.

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.

3 Touren-Wochenenden:

Fr. 22.1. - So. 24.1.2010

Fr. 19.2. - So. 21.2.2010

Fr. 05.3. - So. 07.3.2010

(Anreise Fr. Abend - Tourenplanung für Sa.)

Leistungen: 6 x Ü/HP in Gasthöfen, FO

Kosten: 398,- / 320,-

Leitung: Buchtela Georg, Baumgartner Thomas, Oberleitner Günter

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

A: Fr. 15.01.2010

VB: Di. 19.01.2010 19:00

Skitouren Aufbaukurs Zusatzwochenende Hohe Tauern

April/Mai 2010

Aktiv-Nr.: n100007

Zusatzwochenende des Skitouren-Aufbaukurses: Zum Saisonabschluss verbringen wir noch vier Tourentage in den Hohen Tauern. Maltatal, Glocknergruppe vom Lucknerhaus aus, Kolm Saigurn, ... Das waren die Ziele der letzten Jahre. Heuer wollen wir uns kurzfristig, je nach Winterverlauf für das günstigste Ziel zur besten Zeit (Ende April/Anfang Mai) entscheiden.

Zielgruppe: Absolventen des Skitouren Aufbaukurses (auch Vorjahreskurse), bzw. nach Absprache mit den Leitern.

Melde Dich bitte an, wenn Du Interesse hast. Alle Infos schicken wir Dir dann zu!

Leitung: Buchtela Georg Leiter, Baumgartner Thomas

Anforderungen: ST2, K2, sichere Gehtechnik (auch im Steilgelände >35°), routinierter Umgang mit dem Material, Interesse an selbständigem Skitourengehen.

Skitourenkurs Hochalpin Granatspitzgruppe

So. 28.03.2010 - Sa. 03.04.2010

Aktiv-Nr.: n100005

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: FO, 6x Ü/HP im Lager

Kosten: 530,- / 435,-

Leitung: Unterberger Sepp, Reinmüller Jürgen

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

A: Fr. 12.03.2010

VB: Mi. 17.03.2010 18:30

Notfall Lawine LVS-Training - Frein/ Mürz



Sa. 09.01.2010 - So. 10.01.2010

Aktiv-Nr.: n100006

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

FB: 36,- / 26,- für FO, Skripten, VS-LA

Leitung: Kucera Matthias, Schmidleitner Paul

Anforderungen: K1, Skitouren bzw.

Schneeschuhtourenerfahrung!

VB: Info wird zugesandt

A: Mo. 04.01.2010



„Stop or Go“ Lawinen Seminar Frein an der Mürz (auch für Schneeschuhgeher!)

Sa. 30.01.2010 - So. 31.01.2010

Aktiv-Nr.: n100011

A: Fr. 22.01.2010

VB: Mi. 27.01.2010 18:30 Theorieteil!



Gesäuse

Fr. 26.02.2010 - So. 28.02.2010

Aktiv-Nr.: n100012

A: Fr. 19.02.2010

VB: Mi. 24.02.2010 18:30 Theorieteil!

„Lawinen erkennen und vermeiden“
Für Skitourengeher - Snowboarder - Schneeschuhwanderer (nur n100011)

„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 Alpenvereinsystem („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.

FB: 125,- / 93,- für FO, Theorievortrag, Skripten

Leitung: Merstallinger Michael

Anforderungen: ST2, K1-2, Skitourenerfahrung,

Sicheres Skifahren/Snowboarden im Gelände bzw.

Erfahrung beim Schneeschuhgehen (nur n100011 für

Schneeschuhgeher geeignet!), Interesse an eigenverantwortlichem Handeln.