

## Skitourenaufbaukurs – 2,5 Tage

**BERGSPORT SÜDALPEN**Die regionale Alpenschule im  
Herzen der Karnischen Alpen

2,5 Tage

ab € 290.- / pro Person bei 5 bis 6 Teilnehmern

ab € 350.- / pro Person bei 4 Teilnehmern



ab € 480.- / pro Person bei 3 Teilnehmern

ab € 720.- / pro Person bei 2 Teilnehmern

ab € 1390.- / pro Person bei 1 Teilnehmer



Plöckenpass / Nassfeld



10., 11. &amp; 12. Jänner 2025, sowie auf Anfrage



Mindestalter



max. 6 Personen

### **Deine Auffrischungs- und Perfektionskurs für selbstständige Skitouren im freien Gelände**

#### *Kursbeschreibung*

Unser 2,5-tägiger Aufbaukurs ist abgestimmt auf Teilnehmer die schon Skitourenenerfahrung mitbringen, ihr Wissen in zahlreichen praktischen sowie abwechslungsreichen theoretischen Inhalten auffrischen oder / und vertiefen möchten - um vielleicht ein größeres Portfolio an Tourenzielen ins Auge zu fassen und auch, um in Notfallsituationen noch souveräner agieren zu können

Der Fokus bei unserem Kurs in Kleingruppen mit max. 6 Teilnehmern liegt darin, auf bisher offen gebliebene Fragen und Unsicherheiten einzugehen als auch dein Basiswissen über Schneedecken, Lawinenlageberichte und Tourenplanung zu vertiefen.

Ein weiterer Schwerpunkt in unserem abwechslungsreichen Skitourenaufbaukurs liegt auf der Beurteilung der Lawinengefahr, der daraus resultierenden Maßnahmen, sowie dem versierten Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Sonde, Schaufel) bei einem etwaigen Unfall. Skitechnische Themen wie Spitzkehren- oder Abfahrtstechniken werden während der Touren ebenso geübt, wie das richtige Verhalten nach einem Lawinenabgang.

Auf Wunsch bieten wir den Kurs auch auf zwei Tage komprimiert an, jedoch ist aufgrund des Umfangs und des optimaleren Vermittelns der Inhalte – inkl. längerfristigem Lernerfolg in der praktischen Umsetzung - die von uns „standardmäßige“ 2,5 Tages Kursvariante empfehlenswert.

Je nach Wetter und Schneesverhältnissen wählen wir in unserem Skitouren Eldorado der Karnischen Alpen geeignete Tourenziele im Raum Kötschach-Mauthen oder am Nassfeld für dich aus. Ebenso erstellen wir den konkreten zeitlichen Ablauf auf Basis des Wetters sowie der Gruppenkonstellation (je nach Quartier, Vorkönnen etc.).

## Voraussetzungen

- Grundkondition für ganztägige Skitouren von bis zu 6 Stunden und bis zu 1000 Höhenmetern
- Skifahrerisches Können für alle Schneearten
- Sicheres Abfahren auf schwarzen Pisten und im Gelände
- Skitourenvorerfahrung (ev. zum Beispiel unser Skitouren Einsteigerkurs)

## Kursinhalt

- Vertiefende Inhalte im Bereich der Aufstiegs- und Abfahrtstaktiken sowie Spuranlage und Spitzkehrentechnik
- Grundlagen der Schneephysik
- Schneeprofile und Stabilitätsuntersuchungen
- Beurteilung der Lawinengefahr
- Risikomanagement, Entscheidungstraining, Erkennen von Gefahrenzeichen
- Trainingseinheiten für routinierterem Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS-Training im Gelände – Sondieren, Schaufeltechnik, Erste Hilfe am Lawinenkegel) - inkl. Notfallmanagement - Verschüttetensuche, Organisation in der Gruppe, verschiedene Szenarien
- Vertiefende Inhalte - Tourenplanung und Orientierung
- Auffrischung / Neuheiten im Bereich Ausrüstungs- und Materialkunde
- Intensives Anwenden der praktischen und theoretischen Kursinhalte bei zwei Skitouren

## Kursziel

- Vorhandenes Skitourenwissen vertiefen, wiederholen und erweitern.
- Noch rascheres und sichereres Agieren in Notfallsituationen – Optimierte Anwendung der Standard-Notfallausrüstung (LVS, Schaufel und Sonde),
- Unsicherheiten in Entscheidungssituationen beheben, sowie Kompetenzen und Vertrauen beim Skitourengehen stärken.
- Selbständige Planung und sichere Durchführung von Skitouren im freien Gelände – abseits von Pisten, unter Berücksichtigung des Lawinenlageberichtes

## Inkludierte Leistungen

- Kurs durch einen staatlich geprüften, österreichischen Berg- und Skiführer
- im Bedarfsfall - Verleihmaterial (LVS Ausrüstung – LVS Gerät, Sonde, Schaufel)

## Nicht inkludierte Leistungen - Skitourenverleihausrüstung

Die Skitourenausrüstung (Ski, Bindung, Felle, Schuhe, Stöcke) ist nicht im Skitourenenerlebnisp reis inkludiert.

Gerne geben wir dir bei Bedarf einer Ausrüstung die Kontakte von regionalen Händlern, welche Skitourenausrüstungen zum Verleih anbieten.



*Dein Interesse ist geweckt?*

**Dann schick uns eine Mail mit deiner Reservierung oder Terminanfrage auf [info@bergsport-suedalpen.at](mailto:info@bergsport-suedalpen.at)**