

Schitourenkurse

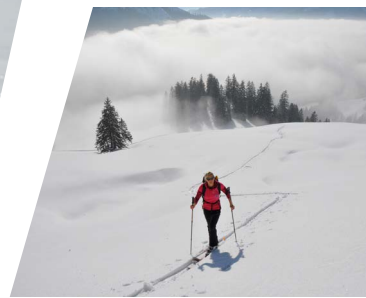


# Alpinschule ALPINSTIL

[www.alpinstil.at](http://www.alpinstil.at)



© alpinstil.at (Dachstein)



**Lassen Sie sich unter dem größtmöglichen Sicherheitsstandard durch die beeindruckendsten Wandfluchten, Schluchten oder Eiswände unserer Gebirge begleiten!**



# Schitourenkurse

## Österreich

### Schitourenkurs

#### 3-tägiger Einsteigerkurs im Nationalpark Gesäuse

Faszination Tiefschnee – Ihr Bergführer begleitet Sie auf Ihren ersten Spitzkehren und Schwüngen im Pulver und steht Ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite. Dieser Kurs konzentriert sich neben den Basics der Lawinenkunde und des Notfallmanagements auf das Erlernen einer soliden Schitourentechnik im alpinen Gelände. Ökonomisches Gehen, Spitzkehrentechnik und geeignete Geländewahl in Perfektion ...

#### Programm

Ausrüstungskunde und -pflege, Theorie und Praxis im Umgang mit der Notfallausrüstung, Lawinenunfallmanagement, Erste Hilfe am Lawinenkegel.

Klassische Kartenkunde, vernünftige Tourenplanung, Interpretation Lawinenlagebericht, Einführung in die Schnee- und Lawinenkunde, klassische Beurteilungsmethoden, Entscheidungsstrategie, Sicherheitsmaßnahmen, Erkennen lawinenrelevanter Parameter im Gelände, Faktor Mensch im Entscheidungsprozess, Gelände- und Routenwahl, Spitzkehrentechnik, Tipps und Tricks.

Für garantierte Schneesicherheit bietet die Unterkunft im Tal die Möglichkeit je nach Bedingungen zwischen verschiedenen Tourengebieten zu wählen.

#### Aktuelle Termine

siehe Webseite

#### Leistungen

Leitung und Führung durch staatl. gepr. Berg- und Schiführer, Leih-ausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde), Merkkarten, Kursskriptum (PDF).

#### Zusatzkosten

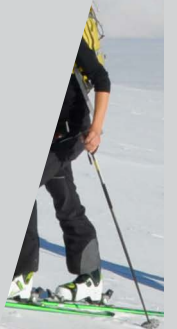
Unterkunft mit Frühstück, evtl. Leih-ausrüstung (Schi, Felle, Schuhe, Stöcke, Harscheisen), evtl. Einzelfahrt Liftkarte, Fahrtkosten (An- und Abreise).

Dauer: 3 Tage

Ort: Admont, Gesäuse (Steiermark)

Preis: siehe Webseite

Gruppengröße: 6 Teilnehmer



# Schitourenkurse Österreich

## Voraussetzungen

- sicherer Stemmschwung im Gelände
- sturzfreies Schifahren auf schwarzen Pisten
- Grundkondition für 2 bis 4 stündige Aufstiege
- Kondition für längere Abfahrten im freien Gelände

## Ausrüstung

Siehe Liste im Anhang! Gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände wie LVS-Gerät, Schaufel, Sonde etc. können kostenfrei geliehen werden! Bitte lassen sie es uns frühzeitig wissen, falls sie Gegenstände benötigen!

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Diese finden sie auf der Webpage unter:

<https://www.alpinstil.at>

Dauer: 3 Tage

Ort: Admont, Gesäuse (Steiermark)

Preis: siehe Webseite

Gruppengröße: 6 Teilnehmer



## KEYWORDS

Schitourenkurs • Skitourenausbildung • Grundkurs • Anfängerkurs • Schitourenausbildung • Skitourenkurs • Österreich • Steiermark • Bergführer • Beginner • Basiskurs • Grundausbildung • Skitourenkurs

## Ausrüstungsliste - SKITOURENKURS

für Skitourenkurse

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose (Überhose) .....
- Hochtouren- oder Schitourenhose .....
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke .....
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) .....
- Funktionelle Unterwäsche (lang) .....
- 2 x dicke Schisocken, Sonnenschutz (Kappe) .....

### Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 25-35l (wenn vorhanden ABS-Rucksack) .....
- \* Passende Schitourenschuhe mit Gehfunktion .....
- \* Schitourenski mit Bindung und Harscheisen .....
- \* Passende und gut haftende Spannklebefelle .....
- \* Teleskopschistöcke .....
- \* Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien .....
- \* Lawinensonde und Lawinenschaufel (Metall) .....

### Diverses

- Schibrille und Sonnenbrille .....
- Schihelm (empfohlen) .....
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor .....
- Trinkflasche, Thermosflasche .....
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien (wenn vorhanden) .....
- Leatherman-Tool (wenn vorhanden) .....
- Erste Hilfe Set mit Leukotape .....
- Schreibunterlagen mit Bleistift .....
- Biwaksack, Mobiltelefon (wenn vorhanden) .....

### Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten  
sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen! .....
- Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc.

\* diese Ausrüstungsgegenstände können gegen Gebühr geliehen werden  
(aktuelle Preise laut Webseite)

\* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden