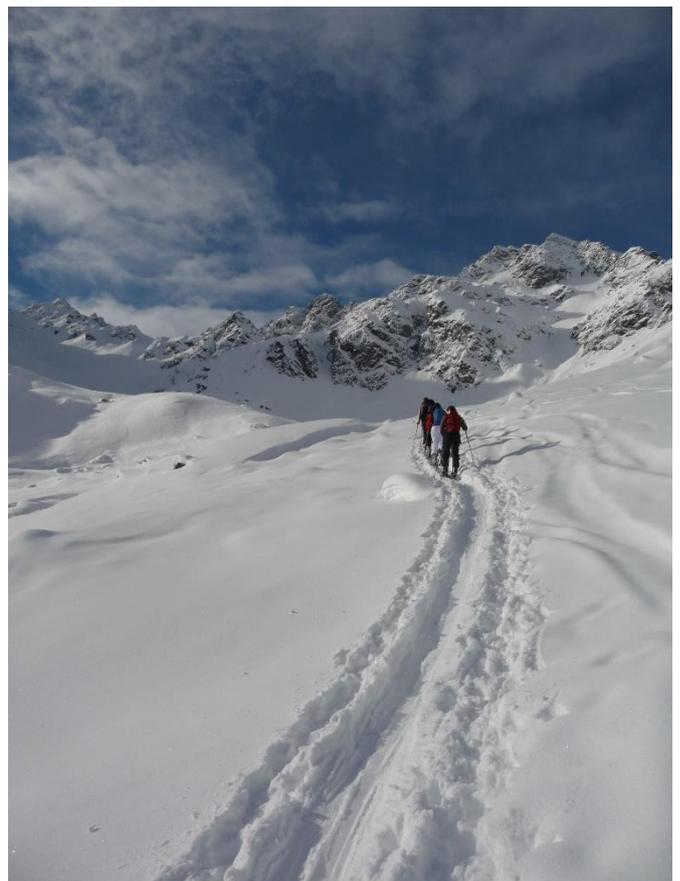


Skitouren- und Tiefschneetechnik

Ein Intensivkurs für Lehrer und Lehrerinnen - 2024

Immer mehr Menschen wollen abseits vom üblichen Skizirkus die unberührte und stille winterliche Berglandschaft mit Ski und Fellen drunter erkunden und tolle Skiabfahrten genießen. Dazu musst du einerseits mit den Gegebenheiten im winterlichen (Hoch-) Gebirge und seinen besonderen Gefahren zurecht zu kommen. Andererseits ist es jedoch für fast alle herausfordernd, dass da keine präparierten Pisten sind und wir somit skifahrerisch Techniken erlernen sollten, die auch in den mitunter sehr unterschiedlichen Schneebedingungen wie Pulver- und Nassschnee, Wind- oder Schmelzharsch, Firn, verfahrenere Hänge ...) funktionieren. Der berühmte Gruß „Hals- und Beinbruch“ soll ja nicht wirklich eintreten!

Diese mit den „Freien Lehrer*innen“ angebotene Woche der Naturfreunde Vorarlberg verbindet für Anfänger und auch schon etwas geübtere Anfänger eine solide Einführung und Einübung in wichtige Grundlagen des Skitourengehens mit mehreren Phasen von Skitechniktraining am Skilift. Dabei kannst Du Deine eigenen skifahrerischen Fähigkeiten für den oben beschriebenen Zweck speziell ausweiten und verbessern.



Was bedeutet das konkret?

In Abstimmung mit den Teilnehmenden wollen wir vor Ort das Programm entwickeln. Inhalte und Elemente sind:

a) Skitourentechnik:

- Ausrüstungskunde inkl. Umgang mit Lawinenverschüttetensuchgeräten (LVS-Geräten) u.a. notwendigen Ausrüstungsgegenständen (Schaufel, Sonde, Biwaksack, Harscheisen)
- Spuranlage und sicheres Steigen in Tiefschnee, Firn, Eis, Verhalten bei gras- sowie felsdurchsetzten Passagen mit Sicherungsmöglichkeiten
- Tourenplanung, Wetterkunde und Orientierung bei schlechter Sicht
- Schnee- und Lawinenkunde - Grundlagen
- Risiko- und Notfallmanagement. Was tun, wenn was passiert? VS-Suche, Erste Hilfe
- rechtliche Aspekte im freien Skiraum
- Flora, Fauna und Landschaft – Umweltaspekte

b) Skitechniktraining:

Je nach Wetter, Können und Interesse der Teilnehmerinnen sind für das Skitechniktraining ein ganzer Tag am Schlepplift auf der Bielerhöhe und ein Tag im Skigebiet Galtür vorgesehen. Hierfür steht mit **Pamela Knauth** eine ehemalige Spitzenrennläuferin und Skilehrerin für die Kurseinheiten und auch individuelle Tipps zur Verfügung.

Anforderungen:

bis zu 800 HM und 4 – 5 h im langsamen Aufstiegstempo und Abfahrt mit Pflugbogen oder Parallelschwung

Ort: Naturfreundehaus Silvretta-Bielerhöhe, Silvrettadorf, Haus 1

Das Haus verfügt über 2 bis max. 4-Bettzimmer, DU und WC am Gang

Kurs- und Tourenleitung:

Martin Bentele (Bregenz), Instruktor Alpin und Hochalpin, langjähriger Ausbilder in Instruktorausbildungen sowie **Pamela Knauth**, Skilehrerin, ehemalige Spitzenrennläuferin des Deutschen Skiverbandes für die Skitechniktrainings;

Termin: Semesterferien, Sa., 03. – Sa. 10. Februar 2024

Kursbeginn 13:00 Uhr, Start mit Suppe um 12:00 Uhr

Anreise: Sa., 03. Februar 2024, Selbstanreise (Fahrgemeinschaften) über Partenen mit der Seilbahn und Bus (Betriebszeiten und Mittagspause zw. 12 und 13 Uhr beachten! siehe <https://www.silvretta-bielerhoehe.at/de/Preise-Service/Oeffnungszeiten>),

Abreise: Sa., 10. Februar 2024, Selbstabreise nach dem gemeinsamen Hüttenputz um ca. 10 Uhr

Kursbeitrag:

€ 540,- pro Teilnehmer/in inkl. Vollpension, Tourenverpflegung, Kaffee und Tee, Kurs- und Tourenbetreuung durch staatlich ausgebildete InstruktorInnen
Die Skiliftkarten i.H. von ca. € 130,- müssen von den Teilnehmenden selbst bezahlt werden.

Auskünfte: (und Anmeldung zwischen 18.12.2023 und 9.1.2024:)

Martin Bentele, martin.bentele@gmail.com, T. 0676 6797587

Anmeldungen und Einzahlung des Kursbeitrags bis 10. Januar 2024 an:

Achtung: das Büro ist von 18.12.-9.1. nicht besetzt – Anmeldungen bei Martin Bentele s.o.

NATURFREUNDE Vorarlberg

A. Schneiderstr. 19, 6900 Bregenz

Tel. & Fax: +43 (0) 5574 45781

office.vorarlberg@naturfreunde.at

Die Anmeldung ist mit der Einzahlung des Beitrags verbindlich. Bankverbindung:

Naturfreunde Vorarlberg - Sparkasse Bregenz

IBAN: AT37 2060 1034 0002 3200 BIC: SPBRAT2BXXX

Ausrüstung:

Vorbemerkung: Im Jänner ist es im Hochgebirge naturgemäß sehr kalt, weshalb besonderer Wert auf ausreichend warme Bekleidung mit mehreren Schichten gelegt werden sollte.

- Skitourenschuhe
- Tourenski / Splitboards mit Harscheisen, passende Felle, Tourenskistöcke – keine kleinen Teller
- Anorak (Goretex oder ähnliches)
- Warme Skitouren-/ Berghose mit Gamaschen
- Warme Unterwäsche
- Regenüberhose
- Geeignete Unterwäsche und Pullover zum Wechseln
- Hüttenbekleidung
- Wollkappe und 2 Paar gute, warme Handschuhe
- Rucksack 25 – 35l für Tagestouren
- Sonnen- und / oder Gletscherbrille
- Sonnenhut
- Sonnenschutz Faktor mind. 30
- Lippenchutz mit Sonnenschutzfaktor
- Stirnlampe (Batterie)
- Isolier-Getränkeflasche 1l
- SOS Trillerpfeife;
- Kopfpolsterüberzug.
- Schlafsack
- LVS-Gerät (mit 3 Antennen) mit neuen Batterien
- Lawinenschaufel und Sonde
- Lawinenairbag kann – wenn vorhanden - zusätzlich verwendet werden, ist aber nicht verpflichtend
- Schreibzeug und Block

In einer beschränkten Menge können LVS-Geräte, Schaufel und Sonden kostenfrei ausgeliehen werden. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.