



Trainingskurs Skitouren im Stubaital

Sicherheit und Ski-Technik: Know-How für den Touren-Winter

Fit werden für Skitouren: Dazu dient der 4-tägige Vorbereitungskurs. Einsteiger:innen lernen die Basics. Wer das Newbie-Stadium schon hinter sich hat, kann Wissen und Praxis auf den neuesten Stand bringen.

Für den Aufstieg schauen wir uns an, wie eine gute Gehtechnik aussieht und perfektionieren Spitzkehren fürs Steilgelände. Auch das Runterkommen soll einfacher werden: Moderne Abfahrtstechniken probieren wir – je nach Verhältnissen – auf der Piste und im Gelände aus.

Außerdem im Programm: das Sicherheitsmanagement bei Skitouren. Routenplanung, Interpretation des Lawinenlageberichts, Schneekunde und Gefahren des winterlichen Hochgebirges werden uns in Theorie und Praxis beschäftigen. Und für den Fall des Falles trainieren wir ausgiebig mit LVS-Gerät, Schaufel und Lawinensonde. Ausprobieren und Selbermachen stehen dabei ganz oben! Und Skifahren natürlich! Je nach Verhältnissen bewegen wir uns am Skigebiet Stubaiier Gletscher oder woanders im Stubaital.

Ort:	Neustift im Stubaital (Österreich)
Termin:	25. – 28.01.2023 (3 ½ Skitage)
Teilnehmer*innenzahl:	5 - 8 Personen
Voraussetzungen:	Zügige und sturzfreie Skitechnik auf roten und schwarzen Pisten sowie erste Erfahrungen im Geländefahren. Kondition für Skianstiege bis max. 2 Stunden.
Schwierigkeiten:	Skiabfahrten auf roten und schwarzen Pisten. Skiabfahrten im Gelände mit mäßiger Schwierigkeit. Hangsteilheit: max. 35 Grad.
Leitung:	Folkert Lenz (Trainer B Skihochtouren)
Preis:	430 € - 510 € (je nach Teilnehmer:innenzahl)
Leistungen:	3 x Hotel-Unterkunft im DZ mit Dusche/WC, Halbpension (Frühstücksbuffet, 5-Gänge-Abendmenü), Sauna, Hot-Whirlpool u.a. Touren- und Ausbildungsleitung sowie Kursorganisation.
Zusätzliche Kosten:	Liftpass, Anreise, ggf. Leihhausrüstung.
Anmeldung:	Bis 20.10.22 bei Folkert Lenz, E-Mail: FolkertLenz@alpenverein-bremen.de
Veranstalter:	Deutscher Alpenverein/Sektion Bremen. Die Reise findet in Kooperation mit dem Bremer Ski-Club statt.