



Lawinencamp für Freerider und Skitourengeher

Sicherheitstraining in Theorie und Praxis

Du hast bereits Kenntnisse im Geländefahren und willst Dich auch ohne Guide im freien Skiraum bewegen können? Dieser Kurs vermittelt allen Freeridern das nötige Wissen zur Sicherheit im Backcountry. In der Praxis überprüfen wir unser Wissen über Lawinen und die Bewertung von Hängen, trainieren die Verschüttetensuche mit LVS-Gerät und Lawinensonde, Erste Hilfe und spielen das Notfallmanagement durch. Nach der Erfahrung im Gelände ergänzen theoretische Inhalte das Programm. Bei diesem praxisnahen Seminar kommt der Spaß bei sportlichen Tiefschneeabfahrten auf abgelegenen Hängen in der Region nicht zu kurz. Untergebracht sind wir für diese Tage in einem gemütlichen Gasthof im idyllischen Bergdorf Baad am Ende des Tales.

Anforderungen

Kondition ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für kurze Aufstiege zu Fuß

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Sicheres Fahren in allen Schneearten

Kursinhalte

Kennenlernen der technischen Ausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde

Richtige Handhabung der LVS-Ausrüstung

Risikomanagement: Methode Snowcard und 3x3 von Werner Munter

Praktische Schneekunde - Schneeprofil mit Rutschblock

Tourenplanung anhand einer topografischen Karte und der erlernten Methoden

Unterbringung / Parken

Für die Dauer des Kurses seid ihr im [Alpenhotel Widderstein](#) oder ähnliche Unterkunft

Am Treffpunkt Bergschule reicht ein Kurzzeit-Parkticket.

Anschließend geht es abhängig von den Bedingungen möglicherweise mit dem eigenen Fahrzeug oder in Fahrgemeinschaften weiter.

Unterkünfte für kurzfristige Aufenthalte vor und nach Deiner Tour

Wenn Du vor oder nach Deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest Du [hier](#) fündig werden.

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

Sei dabei! Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

Fehlende Ausrüstung? Auf zu Sport Kessler!

Bei unserem Kooperationspartner **Sport & Mode Kessler** findest Du Top Marken- und Modebekleidung, Sport-Hardware rund um die Themen Wandern, Biken, Klettern und Skifahren sowie den größten Ski- und Bikeverleih im Kleinwalsertal. Bei Sport & Mode Kessler bist Du bestens beraten und bekommst alles aus einer Hand.

Du findest das Sportgeschäft direkt neben der Kanzelwandbahn oder kannst Dich bereits im Netz inspirieren lassen unter www.sport-kessler.com. Mit der Vorab-Buchung online sicherst Du Dir Vorteile und Online-Rabatte.

Direkt zur Buchung Deiner Freeride-Tourenskier:
<https://www.sport-kessler.com/de/verleih/winter/freeride-tourenski>

Sport & Mode Kessler, Walsersstraße 73, direkt neben der Kanzelwandbahn
www.sport-kessler.com

info@sport-kessler.com

Tel. 05517 3685-40

Öffnungszeiten in der Hauptsaison:

Sommer: Mo - Sa: 09.00 - 12.30 & 14.00 - 18.00 Uhr, So & Feiertag bis 17 Uhr

Winter: Mo - So: 08.30 - 18.00 Uhr

Dort kannst Du auch zahlreiche Tagesprogramme gleich vor Ort buchen! Alles aus einer Hand, alles in professioneller Hand.

Ausrüstung

- | | |
|---|--|
|  SKITOURENSCHUHE |  FREERIDESKI |
|  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN |  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE * |
|  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT |  BIWAKSACK |
|  SKIHELM |  FUNKTIONSSOCKEN |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG |
|  WINTERTOURENHOSE |  WÄRMENDE JACKE |
|  HARDSHELLJACKE |  MÜTZE / STIRNBAND |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE |  SONNENSCHUTZ |
|  THERMOSFLASCHE |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD |  OHROPAX (OPTIONAL) |
|  BLASENPFLASTER & TAPE | |

Bei diesem Kurs sind Freeride-Skier ohne Tourenbindung und Felle ausreichend.

Die mit einem *Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer
1 x Ü/F im Gasthof (DZ oder MBZ)
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)
Theorieeinheit
Lawinenfibel

MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen
max. 7

WEITERE GRUPPEN MÖGLICH

pro Guide max. 6 Personen

HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 50,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

1 x Abendessen
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant
Skipass
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

MÖGLICHER AUFPREIS

85,- EUR p.P. in Kleingruppe bei 3 Teilnehmern

DAUER

2 Tage von Samstag - Sonntag

TREFFPUNKT

09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walserstraße 262, 6992 Hirschegg

RÜCKKEHR

Ende des Kurses am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

PARKEN

Die Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar. Kostenpflichtiger Kurzzeit-Parkplatz am Treffpunkt. In Fahrgemeinschaften geht es zum Ausgangspunkt. Kostenfreie Parkmöglichkeiten bei der Unterkunft am Ende des ersten Tages.

Preise und Termine



EUR 340.00 pro Person ab 4 Personen

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Unterbringung

Wir wohnen im Gasthof im Doppel- oder Mehrbettzimmer (möglicherweise mit Etagendusche).

Anreise

Der Treffpunkt zu Deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn Du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst Du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen.

Mit Bus & Bahn

Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz Linie 1 nach Hirschegg Haltestelle Walserhaus.

Mit dem Auto

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal B 12 - Straßenverlauf folgend bis Hirschegg/gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt.

Parken

Kostenpflichtiger Parkplatz am Treffpunkt. Bitte löse zunächst nur ein Kurzzeitticket, da wir abhängig von den Bedingungen mit dem Bus oder mit dem PKW in Fahrgemeinschaften weiterfahren. Am Ende des ersten Tages gibt es dann an der Unterkunft kostenfreie Parkmöglichkeiten. Die Parkplätze im Kleinwalsertal sind über die Parkapp Parkster buchbar.

Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Kleinwalsertal Tourismus, Tel.: 0043 5517-5114-0, www.kleinwalsertal.com

Tipps zum Packen des Rucksacks:

Wir empfehlen einen Rucksack mit Regenhülle mit einem Volumeninhalt von ca. 25 l. Lawinenschaufel und Sonde müssen Platz finden.

Wichtiger Hinweis:

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance



Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-
Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter

Technik



Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste.
Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Ver-setze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

Skitouren & Freeriden

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



Schneeschuh-Wandern

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

