

# Ski-Touren Einsteigerkurs



**Datum:** Freitag und Samstag, 6./7.1.2023

**Ort:** St. Jakob im Haus (Tirol) Bergbahn Buchensteinwand

**Start:** jeweils 09:30 Uhr , Ende: ca. 15:30 Uhr

**Treffpunkt:** Sessellift Talstation (bei den Alpin-SkiKurs Treffpunkt)

**Kursleiter:** Martin Marketsmüller

## **Ausrüstung:**

Touren Skier mit Tourenbindung

Ausrüstung: Skistöcke (wenn möglich mit Tourenteller)

Touren Skischuhe

Klebefelle (Achtung: wenn die Felle schon länger nicht mehr benutzt wurden, sollte der Kleber überprüft werden).

Falls vorhanden: Harscheisen, Lawinen-Verschütteten-Suchgerät, Lawinenschaufel und Sonde (Geräte können teilweise gestellt werden).

Rucksack mit Getränke (z.B. Thermosflasche mit Tee) und evt. kleinen Snacks (Einkehr in Bergstation ist geplant, daher kein Proviant für den ganzen Tage nötig)

## **Voraussetzung:**

geübter Skifahrer, sicheres Schwingen auch bei evt. schlechten Schneeverhältnissen

## **Kleidung:**

Empfehlenswert ist ein System, das aus mehreren Schichten besteht und den jeweiligen Verhältnissen während der Tour leicht angepasst werden kann.

## **Kursinhalt:**

- Grundlagen für Skitouren
- Gefahren bei Fahren abseits der Piste
- Ausrüstungshinweise
- Lawinen-Verschütteten-Suchübung
- Aufstieg am Pistenrand und abseits der Piste (ca. 580 Höhenmeter, 1 ½ bis 2 Stunden)
- Praxis Geländebeurteilung
- Abfahrt im freien Gelände (Bedingungen abhängig von Schneelage)