

WIR MACHEN IHRE FREIZEIT ZUM ERLEBNIS

BERGWANDERN · HOCHTOUREN · KLETTERSTEIGE · KLETTERN · KURSE · SKITOUREN · SCHNEESCHUH-TOUREN



Reisedauer: 3 Tage
Kategorie: Skitour
Anforderung: Technik: **Leicht** - Kondition: **Leicht**

Skitourenkurs Allgäuer Alpen 3-Tages-Kurs für Einsteiger

Auf Skitour kann man die Berge von ihrer schönsten und faszinierendsten Seite erleben. Leichte Skirouten, eine großartige, winterlich verschneite Landschaft als Kulisse, das alles weitab vom normalen Pistenbetrieb ergibt zusammen den Rahmen für unseren 3-tägigen Skitourenkurs. Wir zeigen Ihnen, wie Skibergsteigen Spaß macht. Bei diesem Einsteigerkurs kann jeder mitmachen, der den Parallelschwung auf der Piste beherrscht und eine gute Grundkondition hat. Sie erhalten von uns die komplette Ausrüstung, erfahren alles über die richtige Skitechnik und erleben dabei die Freuden, die eine Skitour bietet. Das Bergdorf Baad (1.240 m) ist der ideale Ausgangspunkt für unsere Skitourenwoche. Nachmittags erwarten Sie dann Erholung und Entspannung im Alpenhotel Widderstein. Die Routenwahl ist von den Schneesverhältnissen abhängig und jederzeit änderbar.

Region:
Allgäuer Alpen und Kleinwalsertal

Treffpunkt
10.00 Uhr, OASE AlpinCenter, Bahnhofplatz 5 (direkt am Gleis 1), 87538 Oberstdorf
Materialausgabe und Anpassen der Ausrüstung. Nach einer kurzen Einführung starten wir zu unserer ersten Skitour. Dabei werden bereits die Grundkenntnisse zum Thema Lawinenkunde vermittelt (LVS-Ausbildung).

Skitourenmöglichkeiten

Söllereck	(1.703 m)	über Schönblick (1.350 m) Aufstieg 350 m, Gehzeit Aufstieg ca. 2 Std.
Gamsfuß	(1.990 m)	durch das Bärgrundtal Aufstieg 750 m, Gehzeit Aufstieg ca. 3 Std.
Grünhorn	(2.039 m)	durch das Turatal Aufstieg 850 m, Gehzeit Aufstieg ca. 3,5 Std.
Kuhgehrenspitze	(1.910 m)	ab Hirscheegg Aufstieg 800 m, Gehzeit Aufstieg ca. 3,5 Std.
Steinmandl	(1.982 m)	Schwarzwassertal Aufstieg 750 m, Gehzeit Aufstieg ca. 3 Std.

Hählekopf	(2.058 m)	Schwarzwassertal Aufstieg 800m, Gehzeit Aufstieg ca. 3,5 Std.
Berlingerköpfl	(1.994 m)	Schwarzwassertal Aufstieg 750 m, Gehzeit Aufstieg ca. 3 Std.

Ausbildungsinhalte

Ausbildungsinhalte während den Skitouren:

- Handhabung des Verschütteten-Suchgerätes, Schaufel, Sonde
- Umgang mit Steigfellen und Tourenski
- Routenwahl im Aufstieg und bei der Abfahrt
- Skitechnik abseits der Piste
- Schnee- und Lawinenkunde

Theorie:

- Ausrüstungskunde
- Tourenplanung
- Karten- und Führerlesen
- Orientierung im Gebirge
- Alpine Gefahren
- Wetterkunde

Konditionelle Voraussetzungen:

Leicht: Bis zu 800 HM im Aufstieg und Abfahrt **oder** Tagesetappen bis zu 4 Std. reine Gehzeit. Gehintervalle von 1 Std. ohne Pause.

Technische Voraussetzungen:

Leicht: Erfahrung im Skitourengehen ist nicht notwendig. Parallelschwung auf einer mittelschweren (roten) Piste ist Voraussetzung.

Unterbringung:

Alpenhotel Widderstein (Doppelzimmer / 3-Bett-Zimmer)

Leistungen:

Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, 2x Halbpension, Lawinenausrüstung, Tourenschuhe, Tourenski und Felle, Harscheisen, Teleskop-Stöcke.

Spezielle Skitourenausrüstung (Tourenschuhe, Tourenski und Felle) wenn vorhanden bitte mitbringen. Diese Ausrüstung kann auch kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Bitte teilen Sie uns vor Tourenbeginn mit, welche Ausrüstungsgegenstände von Ihnen benötigt werden und geben Sie uns Ihre Körpergröße, Gewicht und Schuhgröße (bei Bedarf) durch.

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 30.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc

Teilnehmer:

4 - 8 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Allgäuer Alpen - Kleinwalsertal, WK 3 (1 : 50.000)
 Kompasskarte Oberstdorf - Kleinwalsertal, WK 03 (1 : 25.000)
 Alpenvereinskarte Bayerische Alpen BY2 Kleinwalsertal (1 : 25 000)

OASE-Packliste:

Rucksack ca. 30 l Volumen, Gesamtgewicht ca. 7 kg

* Wir empfehlen Markenkleidung und Ausrüstung unserer Partner

Reisegepäck

Das trage ich bereits am Körper

Funktionelle Unterwäsche und Funktionssocken
Funktionelle Skitourenhose oder Skihose
Funktionsshirt (Icebreaker Merinowolle)*
Funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece (Arc'teryx)*
Mütze und Leichte Handschuhe

Spezielle Skitourenausrüstung wird vom OASE Alpin Center kostenlos zur Verfügung gestellt.

- Tourenskischeuhe (Dynafit)*, bequeme Skischeuhe sind ebenfalls geeignet
- Tourenski (Dynafit)*, Felle und Harscheisen
- Teleskopstöcke (Leki)*
- LVS-Gerät (Ortovox)*

	Gewicht ca. (in Gramm)	habe ich eingepackt	mein Gewicht
Das ist unverzichtbar			
• Rucksack (Deuter)*, mit Regenhülle	1550	<input type="checkbox"/>	_____
• Wechselshirt kurz/lang (Icebreaker Merinowolle)*	160	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho), evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)	690	<input type="checkbox"/>	_____
• Wasser- und winddichte Hose, evtl. Gore-Tex (Arc'teryx)*	310	<input type="checkbox"/>	_____
• Dicke Handschuhe	280	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnencreme LSF 50 und Lippenchutz	70	<input type="checkbox"/>	_____
• Cap oder Buff* (*gibt's vom OASE AlpinCenter als Begrüßungsgeschenk)	40	<input type="checkbox"/>	_____
• Sonnenbrille	30	<input type="checkbox"/>	_____
• Thermoskanne (1 Liter)	560	<input type="checkbox"/>	_____
• 1 Liter Flüssigkeit	1000	<input type="checkbox"/>	_____
• Elektrolyt-/Magnesium Tabletten (Röhrchen)	150	<input type="checkbox"/>	_____
• Persönliche Medikamente, Blasenpflaster	220	<input type="checkbox"/>	_____
• Ausweise, Bargeld, EC-Karte, Auslandskrankenversicherung in wasserdichtem Beutel mit ziploc-Verschluss	40	<input type="checkbox"/>	_____

Spezielle Sicherheitsausrüstung wird vom OASE Alpin Center kostenlos zur Verfügung gestellt.

- | | | | |
|-----------------------|-----|--------------------------|-------|
| • Sonde (Ortovox)* | 300 | <input type="checkbox"/> | _____ |
| • Schaufel (Ortovox)* | 750 | <input type="checkbox"/> | _____ |

Das ist empfehlenswert

- | | | | |
|--|-----|--------------------------|-------|
| • Skibrille | 140 | <input type="checkbox"/> | _____ |
| • Warme Mütze zum Wechseln | 40 | <input type="checkbox"/> | _____ |
| • Nüsse / Trockenobst / Müsliriegel (Seeberger)* | 210 | <input type="checkbox"/> | _____ |
| • Plastikbeutel für Abfall und/oder Dreckwäsche | 20 | <input type="checkbox"/> | _____ |
| • Fotoapparat | 250 | <input type="checkbox"/> | _____ |

Gesamtgewicht (inkl. Rucksack): **6810** _____

Unser Tipp für schlechtes Wetter: Kleiden Sie Ihren Rucksack innen mit einem Müllbeutel aus.