



..... dein Element, dein Erlebnis

Berg- und Wassersportverein Tirol
Mitterweg 110 B
6020 Innsbruck
Tel.: +43 664 19 14 175
info@bergundwasser.at
www.bergundwasser.at
Obfrau: Birgit Brunner

Wir sind Mitglied bei der 

Skitourenkurs für Einsteiger Großraum Innsbruck

Touren je nach Schneelage und Lawinengefahr

6. und 8. Jän. 2023

Bei uns sind männliche, weibliche und diverse Personen in gleicher Weise sehr herzlich willkommen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir jedoch auf die gleichzeitige Verwendung unterschiedlicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten daher für alle Geschlechter.



Weg von der Piste, ab in das freie Gelände

Bei diesem Kurs kannst du jene Grundkenntnisse erwerben, die für erlebnisreiche Skitouren abseits der Piste erforderlich sind. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und für Skitourengeher, die von der Piste in das freie alpine Gelände wechseln wollen ebenso wie für leicht fortgeschrittene Anfänger, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Im Anschluss an diesen Kurs empfehlen wir den Besuch unseres Lawinenkurses.

Geplanter Kursablauf:

- 6. Jän. und 8. Jän.** Skitouren abseits der Piste in leichtem alpinen Gelände. Die genauen Ziele legen wir, abhängig vom Wetter und den Verhältnissen, kurz vor Kursbeginn fest.
- Schwierigkeiten** Skitouren bis max. 700 Höhenmeter bis [Schwierigkeitsgrad II](#).
- Voraussetzungen:** Sicherer Grundsprung; Tiefschneekenntnisse sind vorteilhaft aber nicht Bedingung.
Bitte die [Teilnahmebedingungen](#) beachten.
- Ausrüstung:** Lt. Ausrüstungsliste (siehe unten). Lawinenausrüstung steht leihweise zur Verfügung (bitte bei der Anmeldung bekanntgeben). Ski können wir im Verleih leider nicht anbieten. Bitte wendet euch an den Skifachhandel.
- Kosten:** Unkostenbeitrag: € 30,00 inkl. Kursunterlagen; hinzu kommen noch Fahrtkosten und allenfalls Kosten für Seilbahnen und/oder Lifte.
- Kursleitung:** Oswald Helm, Instruktor
- Anmeldung:** **Anmeldeschluss 23. Dez. 2021** Hier geht's zur [Anmeldung](#).
- Weitere Details:** Werden etwa eine Woche vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Die Teilnahme ist nur für Vereinsmitglieder möglich.

Hier kannst du deine [Mitgliedschaft beantragen](#).



..... dein Element, dein Erlebnis

Berg- und Wassersportverein Tirol
Mitterweg 110 B
6020 Innsbruck
Tel.: +43 664 19 14 175
info@bergundwasser.at
www.bergundwasser.at
Obfrau: Birgit Brunner

Wir sind Mitglied bei der 

Ausrüstungsliste – Skitourenkurs für Einsteiger

Hinweis: Diese Ausrüstungsliste haben wir speziell für den Kurs zusammengestellt. Sie reicht für selbständige Touren nicht!

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30 – 35 l mit Skibefestigung)
- Tourenski¹ mit Tourenbindung²
- Skistöcke (große Teller, ev. längenverstellbar)
- Tourenskischeuhe (mit Profilssole)
- Haft- oder Klebefelle, auf die Ski passend
- Harscheisen (zu Bindung und Ski passend)
- Skihelm³

Notfallausrüstung

- Lawinenschütteten-Suchgerät („Pieps“) L
- Lawinenschaufel L
- Lawinsonde (mind. 220 cm lang) L
- Biwaksack L
- Handy

Proviand

- Thermosflasche (mind. 1 l) mit Inhalt
- Verpflegung nach Vorliebe

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Wolle oder Synthetik)
- Reserveunterwäsche (zum Wechseln vor der Abfahrt)
- Fleecejacke oder -pullover (Wärmeschutz)
- Skitourenhose
- Anorak und Überhose (wasser- u. winddicht)
- ev. leichte Daunenjacke oder -gilet
- Mütze (Wärmeschutz)
- dünnere Handschuhe (für den Aufstieg)
- wärmere Handschuhe (für die Abfahrt)
- Skibrille

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (Glas mind. Kategorie 3)
- Sonnenschutzcreme (Faktor 30)
- Lippenchutz
- Sonnenhut/-kappe

Dein Rucksack sollte nicht schwerer als 8 kg sein.

Eine Kursteilnahme mit unvollständiger, ungeeigneter oder veralteter Ausrüstung ist nicht möglich. Mit L gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können gegen geringe Gebühr ausborgt werden. Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

Alle mit N gekennzeichneten Gegenstände müssen der CE-Norm oder der UIAA-Norm entsprechen.

¹ Ein gut gepflegter Ski ohne tiefe Belagsschäden und bietet bei der Abfahrt deutlich mehr Vergnügen. Skiservice bieten wir zu einem günstigen Unkostenbeitrag an.

² Die Auslösewerte der Bindung müssen dem Körpergewicht, der Größe und dem Fahrkönnen entsprechen. Bitte im Sportfachhandel einstellen bzw. überprüfen lassen.

³ Steinschlaghelme und/oder Fahrradhelme sind keine Skihelme und für Skitouren daher vollkommen ungeeignet.