bergundtal

Skitouren-Trainingswoche Averstal

Ausbildung neu definiert! Fortbildungs- & Coachingtage für Skitourenfahrer mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. Tägliche Skitour mit Spezialthema.

Ausbildung neu definiert: Das Averstal ist ein idealer Ausgangspunkt für eine kompakte Fortbildungs- und Coachingwoche. Unser "Klassenzimmer" liegt oberhalb der Waldgrenze zwischen 2000 und 3000 Metern, ist daher schneesicher und zudem topografisch interessant. Eine komfortable Unterkunft, schöne Gipfeltouren und herrliche Abfahrten komplettieren das Programm. Das ideale Angebot, um vorhandenes Wissen zu festigen und mit neuesten Erkenntnissen aus Lawinenkunde, Tourenplanung und Skitechnik aufzufrischen. Dabei profitieren Sie vom Erfahrungsschatz unserer motivierten Bergführer.

1. Tag Anreise zur Unterkunft im Averstal. Thementag Skitechnik im Skigebiet. **2. Tag** Thementag Lawinenkunde / Unterwegs auf Tour: Ausbildungstour aufs Juferhorn (2965m). **3. Tag** Thementag Tourenplanung mit White Risk / Unterwegs auf Tour: Ausbildungstour zum Piz Surparé (3078m). **4. Tag** Thementag Lawinenrettung / Unterwegs auf Tour: Ausbildungstour zum Mittler Wissberg (2981m). **5. Tag** Thementag Unterwegs auf Tour: Abschlusstour zum Piz Piot (3053m) und Kursauswertung.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräpariertem Schnee werden vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, Radfahren. Ich bewältige 4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1200 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- 4 Nächte im DZ mit DU/WC
- 4x Halbpension
- Tourentee
- Kursunterlagen
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Kursablauf

1. Thementag

Skitechnik Wir treffen uns beim Hotel Avers (2030m). Nachdem Sie Ihr Zimmer bezogen haben, informiert Sie Ihr Kursleiter zum Kursablauf. Nachmittags üben wir im nahen Skigebiet auf und neben der Piste. Wir lernen die Vorteile breiter Touren- und Freerideskier kennen und die nötige Skitechnik und überprüfen unsere Fahrtechnik per Videoaufnahme. Videoanalyse am Abend vor dem Nachtessen.

2. Thementag

Lawinenkunde / Unterwegs auf Tour Nach dem Frühstück folgt die erste Präsentation zum Thema Lawinen. Anschliessend fahren wir ins Örtchen Juf (2116m). Hier endet die Strasse. Wir folgen dem Jufer Rhein taleinwärts und gelangen über die weitläufigen Nordwesthänge zum Juferhorn (2965m). Die letzten Höhenmeter geht es steil bergauf zu unserem Aussichtsgipfel. Hier zuhinterst im Averstal, weitab von vielbesuchten Orten herrscht völlige Ruhe. Die krönende Abfahrt, oft im Pulverschnee durch Rinnen und über Rippen, macht Laune auf mehr. Mit Ausbildungspausen unterwegs und Präsentation WhiteRisk am Abend.

Aufstieg 850Hm, Abfahrt 850Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3.5 Std.

3. Thementag

Tourenplanung mit White Risk / Unterwegs auf Tour Ausbildungstour zum Piz Surparé (3078m). Direkt ab Dorf Juf steigen wir über die Südhänge zum Stallerberg und weiter zum Piz Surparé (3078m) hinauf. Eine geniale Abfahrt bringt uns nach Bivio. Per Skilfit gewinnen wir die abgefahrenen Höhenmeter zurück und steigen noch ein wenig zur Fuorcla da la Valletta auf. Eine letzte Abfahrt führt nach Juf zurück. Zweite Präsentation zum Thema Lawinen am Abend mit Tourenplanung White Risk.

Aufstieg 1200Hm, Abfahrt 2000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

4. Thementag

Lawinenrettung / Unterwegs auf Tour Per Postauto geht es nach Cresta. Von hier steigen wir recht direkt durch das Täli in die weite Mulde von Büel auf. Den Mittler Wissberg (2981m), ein toller Aussichtspunkt, erklimmen wir von der Ostseite. Für die Abfahrt stehen mehrere Varianten zur Verfügung. Wir wählen die Beste aus, um elegante Spuren im Pulverschnee zu ziehen. Unterwegs legen wir zwei Ausbildungspausen zum Thema Lawinenrettung ein. Am Abend Tourenplanung mit White Risk.

Aufstieg 1060Hm, Abfahrt 1060Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

5. Thementag

Unterwegs auf Tour Nochmals brechen wir zu einem grossen Gipfelziel auf. Der Piz Piot (3053m) lockt mit Rundblick und herrlichen Abfahrtsmetern. Nach der Tour erhalten wir die Kursauswertung im Hotel. Am Nachmittag reisen wir zurück.

Aufstieg 930Hm, Abfahrt 930Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

Zielgruppe

Skitourenfahrer mit einer Grundausbildung und Tourenpraxis, die selbstständig Touren unternehmen möchten sowie Wiedereinsteiger, deren letzte Touren schon ein wenig zurückliegen.

Kursinhalt

Lawinenkunde: Erweiterte Grundlagen, Interpretation des Lawinenbulletins, Beurteilung des Schneedeckenaufbaus, Risikoabschätzung.

Tourenplanung: Wie plane ich meine Tour mit White Risk, Download auf Smartphone

Lawinenrettung: Suchverfahren mit modernen 3-Antennen-Geräten, Sondieren und Graben, Mehrfachverschüttung

Skitechnik: Vorteile der breiten Touren- und Freerideskier und entsprechende Fahrtechnik, Praxis im Gelände und Videoanalyse.

Unterwegs auf Tour: Geländebeurteilung, Routenwahl, Gefahrenzeichen erkennen, Spuranlage, Taktik in Aufstieg und Abfahrt, Einsatz des Smartphones als GPS

Kursziel

Sie überprüfen vorhandenes Wissen und ergänzen es mit neuesten Erkenntnissen aus Theorie und Praxis. Sie lernen, digitale Planungshilfen künftig auf Tour zu bedienen und einzusetzen.

Unterkunft

Wir übernachten im gemütlichen Geniesser-Hotel Avers in grosszügigen, modernen Doppelzimmern mit DU/WC.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:40 Uhr in Avers, Rufana (direkt beim Hotel). Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Avers, Rufana und wieder zurück. Autofahrer können ihr Fahrzeug direkt beim Hotel parken.

Empfohlene Apps für Lawinenkurse

Wir empfehlen folgende Apps vor dem Lawinenkurs auf dem Smart Phone zu installieren:

White Risk: Lawinenbulletin, Schnee- und Temperaturdaten und vieles mehr. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

Rega App: Nützliches App für schnelle Alarmierung. Download im iTunes Appstore und Google PlayStore.

Durchführung

Wir informieren Sie wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden Ihnen zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink an Ihre Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.bergundtal.ch/Member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnenbrille und Skibrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Heftpflaster und Compeed
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Taschenmesser
- Laptop und Smartphone für Tourenplanung mit Whiterisk (empfohlen)

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitourenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- Skitourenkarte: 268S Julierpass, 267S San Bernardino, SAC Skitourenführer Graubünden Süd, LK 1:25'000: 1256 Bivio, 1276 Val Bregaglia, 1255 Splügenpass

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung im Hotel

- Einfache Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: berguntal.ch/mietmaterial

- LVS, CHF 45.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 03.05.2024 00:03:24