



**SAC Sektion Pilatus**

# **Kursprogramm 2024**



## Inhaltsverzeichnis

Alpines Klettern: Clean Climbing Niveau 5a-5c .....	5
Aufbau Abseilen (Klettergarten).....	6
Aufbau Hochtouren .....	7
Aufbau Hochtouren .....	8
Aufbau Mountainbike Technik .....	9
Basisknoten.....	10
Basisknoten:.....	11
Coaching Hochtour Fels & Eis .....	12
Coaching Hochtour: Firn und Eis & Spaltenrettung .....	13
Coaching Mehrseillängen: Technik und Taktik.....	15
Einführung Hochtouren: Teilnahme an Sektionstouren .....	16
Einführung Hochtouren: Teilnahme an Sektionstouren .....	17
Einführung Klettern für alpine Hochtouren .....	19
Einführung Klettern für Familien .....	20
Einführung und Grundlagen Bergsteigen - Fels und Eis .....	21
Einführung und Grundlagen Klettersteig.....	22
Grundlagen Abseilen (Klettergarten).....	23
Grundlagen Alpinwandern.....	24
Grundlagen Bergsteigen - Gletscher und Fels.....	25
Grundlagen Einseillängenrouten .....	26
Grundlagen Hochtouren.....	27
Grundlagen Hochtouren: Firn und Eis.....	28
Grundlagen Mountainbike Technik .....	29
Hochtourenkurs JO Pilatus (Jugend).....	30
Kletterkurs JO Pilatus.....	32
Plaisir Mehrseillängen .....	33
Plaisir Mehrseillängen .....	34
Plaisir Mehrseillängen .....	35
Selbst- und Kameradenrettung im Fels.....	36
Von der Halle an den Fels .....	37
Aufbau Skitouren .....	38
BIVO - Skitour (bin ich vorbereitet): Refresherkurs mit Schulung der wichtigsten Basics für die Ausübung des Skitourensports. ....	39
Coaching Skihochtouren .....	40
Einführung Schneeschuhlaufen .....	41
Einführung Skitouren .....	42
Einführung Skitouren .....	43
Einführung Skitouren: Teilnahme an Sektionstouren.....	44
Grundlagen Eisfallklettern.....	45
Grundlagen Skihochtouren .....	46
Grundlagen Skihochtouren .....	47
Grundlagen Skitouren.....	48



Grundlagen Skitouren.....	49
Lawinenkunde 1 Theorie: Basiswissen der Lawinenkunde (Ski, Snowbard, Schneeschuhe).....	50
Lawinenkunde 2 Theorie und Gelände .....	51
Lawinenkunde 2 Theorie und Gelände .....	52
Lawinenkunde 2 Theorie und Gelände .....	53
Lawinenkunde 3 Theorie und Gelände .....	54
Lawinenkunde im Gelände.....	55
Lawinenkunde Theorie.....	56
Lawinenkunde Theorie und Gelände JO Pilatus.....	57
Lawinenrettung: Alarmieren, LVS Suche, Sondieren, Schaufeln & Erste Hilfe.....	59
LVS Ausbildung.....	60
Skitechnik Tiefschnee.....	61
Skitechnik Tiefschnee.....	62
Skitechnik Tiefschnee & Variantenfahren.....	63
Skitechnik Tiefschnee & Variantenfahren.....	64
Skitouren-Refresher Kurs.....	65
Tourenplanung Winter: Lawinen und Risiko Management (Ski, Snowbard, Schneeschuhe).....	66
1. Hilfe für angehende Tourenleitende .....	67
1. Hilfe im Gebirge .....	68
Einführung Orientierung: Theorie und Praxis.....	69
Grundkurs 1 .....	70
Grundkurs 1 .....	71
Grundkurs 1 .....	72
Grundkurs 1 .....	73
Grundkurs 1 .....	74
Grundkurs 1 .....	75
Grundkurs 1 .....	76
Grundkurs 1 Senioren .....	77
Grundkurs 2 .....	78
Grundkurs 2 .....	79
Grundkurs 2 .....	80
Grundkurs 2 .....	81
Grundkurs 2 .....	82
Grundkurs 2 .....	83
Grundkurs 2 Senioren .....	84
Mentale Aspekte im Sportklettern.....	85
Projekt 6a/6b.....	86
Sichern und Sturztraining .....	87
Sichern und Sturztraining .....	88
Sichern und Sturztraining .....	89
Sicherungsgerät: HMS .....	90
Sicherungsgeräte: Halbautomaten.....	91
Technik.....	92
Technik.....	93
Trainingsgestaltung .....	94



Alpines Klettern: Dammahütte .....	95
Betreuung Hallenklettern.....	96
Hochtouren mit Fels und Eis: Kombiniertes Gelände - Gruppendynamik .....	97
Internistische Notfälle bei Senioren in den Bergen: Erkennen – Handeln – Retten.....	98
Lawinenkunde im Gelände.....	99
Organisierte Rettung mit ARS .....	100
Organisierte und improvisierte Rettung im Fels .....	101
Seilhandhabung auf einfachen Hochtouren .....	102
TL FK Erste Hilfe im Gebirge.....	103
Tourenleiter - Führungsmodul .....	104
Wetter.....	105
Winter-Bergsteigen "Taktik bei der Skiabfahrt" .....	106



# Alpines Klettern: Clean Climbing Niveau 5a-5c

**Klettern in seiner reinsten Form fordert Erfahrung im Umgang mit Friends und Keilen. An diesem Kurs lernst du das richtige anbringen von Klemmgeräten. Der Granit am Salbitschijen mit seinen Piaزشuppen und Rissen, eignet sich bestens für den Einstieg.**

<b>Kursdaten</b>	07.09. und 08.09.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Alpine Kletterrouten
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sicherheit erwerben im Umgang mit Keilen und Klemmgeräten. Leichte Routen ohne Bohrhaken selbständig klettern.
<b>Kursinhalte</b>	Sicheres Anbringen von Keilen und Klemmgeräten als Zwischensicherung und deren Einsatz beim Bau von Standplätzen. Technische und taktische Überlegungen bezüglich der Seiltechnik und der verfügbaren Klemmgeräten. Testen der selbst gelegten Sicherungspunkte mittels Reinhängen und kleinen Stürzen.
<b>Voraussetzungen</b>	Erfahrung im Klettern von Mehrseillängenrouten. Kletterniveau von Minimum 5b im Vorstieg. Als ideale Vorbereitung dient dir der Kurs "Plaisir Mehrseillängen".
<b>Kursort</b>	Salbitschijen, Göschenalp
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	350.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen von 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung und HP in der SAC-Hütte, exkl. Anreise
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Die Ausrüstungsliste erhältst du mit den Detailinfos nach erfolgter Anmeldung.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	09:25 Uhr bei der Busstation Ulmi (abz. Salbit)



# Aufbau Abseilen (Klettergarten)

Verfügst du bereits über Erfahrung im Abseilen in wenig steilem Gelände und möchtest das Erlernete nochmals vertiefen und dann den Sprung in steiles und überhängendes Gelände wagen? Oder möchtest du das Abseilen über mehrere Seillängen hintereinander, wie es bei Mehrseillängentouren nötig ist, erlernen?

Im Kurs werden Grundkenntnisse des Abseilens repetiert und die Technik für das Abseilen über mehrere Stände hintereinander in steilem und überhängendem Gelände vermittelt.

<b>Kursdaten</b>	und 23.05.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Am Ende des Kurses bist du in der Lage in steilem Gelände über mehrere Stände hintereinander abzuseilen.
<b>Kursinhalte</b>	Repetition des Know-hows beim Abseilen über eine Seillänge in weniger steilem Gelände, Übertragung des Gelernten in steiles und überhängendes Gelände mit dem Einbau von Zwischenständen
<b>Voraussetzungen</b>	Bitte beachte: bei fehlenden Knotenkenntnissen (Achterknoten, Spierenstich, Mastwurf, HMS und Prusik) empfehlen wir den Besuch des Knotenkurses.
<b>Kursort</b>	Klettergarten Rivella, Stansstad
<b>Kursleitung</b>	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 30.- für einen Kursabend, exkl. Reisespesen
<b>Anmeldung</b>	Online
<b>Material</b>	Klettergurt, Kletterfinken oder Zustiegsschuhe, Helm, Standschlinge / Selbstsicherungsschlinge, Abseilgerät (Tuber, ATC, o.ä.), 2 Schraubkarabiner, 2 Express und Prusikschlinge.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18 Uhr, Klettergarten Rivella, Stansstad, bis ca. 21:00 Uhr



# Aufbau Hochtouren

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne mehr Hochtourenenerfahrungen sammeln oder ihr Wissen auffrischen möchten.

Nach dem Aufstieg zur Spannorthütte erfolgt die Ausbildung an den nahe gelegenen Felsen mit den Themen: Klettern mit Bergschuhen, gehen am kurzen Seil, Kletter- und Sicherungstechniken im Fels. Am zweiten Tag festigen wir das Gelernte vom Vortag mit einer Anwendungstour auf den Gipfel des Gross Spannort.

<b>Kursdaten</b>	29.06. und 30.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Nach dem Kurs kannst du einfache Hochtouren selbständig unternehmen und bist gut ausgebildet, um an geführten Touren teilzunehmen.
<b>Kursinhalte</b>	Du erlernst und erweiterst dein Wissen für Hochtouren. Im Fokus stehen; das Gehen am kurzen Seil, die Kletter- und Sicherungstechniken auf dem Felsgrat, Selbstaufstieg, Anseilen auf dem Gletscher, den Umgang mit Pickel und Steigeisen, sowie die Tourenplanung.
<b>Voraussetzungen</b>	Als Teilnehmer eine einfache Hochtour absolviert und Erfahrung im Klettergarten, Trittsicherheit bei ausgesetzten Passagen, sehr gute Kondition.
<b>Kursort</b>	Region Spannort/Engelbergertal
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	350.- CHF, 2 Ausbildungstage durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung in der SAC Hütte inkl. HP, exkl. Anreise.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Komplette Hochtourenausrüstung inkl. Steigeisen, Pickel, Anseilgurt, Helm, Gamaschen, 3 Expressschlingen, 3 Schraubkarabiner, 1 normale Karabiner, 1 Bandschlinge 120cm, Reepschnur 5-7m (6mm Durchmesser), Prusik, 50m Einfachseil, Tourenbekleidung inkl. Handschuhe, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Stirnlampe, Thermosflasche, Zwischenverpflegung für zwei Tage Toilettenartikel und Seidenschlafsack. Bitte beschränke dich auf das Minimum.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	7:53 Uhr beim Bahnhof SBB in Engelberg.



# Aufbau Hochtouren

In der Furka Region finden wir den perfekten Urner Granit und moderate Hochtouren. Die einfachen Klettereien eignen sich bestens, um das Klettern mit Bergschuhen zu trainieren. Auf einer einfachen Hochtour kannst du deine Technik im Umgang mit dem Gehen am kurzen Seil verbessern und die Steigeisentechnik im Firn optimieren.

<b>Kursdaten</b>	12.07. und 13.07.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Unternehmen von mittelschweren Hochtouren
<b>Kursinhalte</b>	Intensive Schulung der Kletter- und Steigeisentechnik, Sicherungstechniken in Fels, Firn und Eis, Routenwahl und Planung.
<b>Voraussetzungen</b>	Erfahrung auf Hochtouren, sicheres Bewegen im steilen Firn auf Steigeisen und im Fels im 4. Schwierigkeitsgrad mit Bergschuhen. Kondition für bis zu achtstündige Touren (max. 1500hm)
<b>Kursort</b>	Furka-Gebiet
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	380.- CHF, 2 Ausbildungstage durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung in der SAC Hütte & HP, exkl. Anreise
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Komplette Hochtourenausrüstung inkl. Steigeisen, Pickel, Anseilgurt, Kletterfinken, Helm, Gamaschen, 5 Expressschlingen, 3 Schraubkarabiner, 2 normale Karabiner, 1 Bandschlinge 120cm, Reepschnur 7m (6mm Durchmesser) Prusik, 40-50m Seil. Tourenbekleidung inkl. Handschuhe und Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Stirnlampe, Thermosflasche, Zwischenverpflegung für zwei Tage und Toilettenartikel. Bitte beschränke dich auf das Minimum.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	08:30 Uhr beim Parkplatz Bielenstafel am Furkapass.



# Aufbau Mountainbike Technik

Mit einfachen Hilfsmittel und Fahrspielen schulen wir zuerst unsere Fahrtechnik auf der Allmend. Nach einem Lunch begeben wir uns auf eine Anwendungstour in der Umgebung. Während der Tour werden weitere wertvolle Tipps rund ums Thema MTB vermittelt.

<b>Kursdaten</b>	und 26.05.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	SOMMER Mountainbike
<b>Kurstufe</b>	2 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sicheres Fahren im Gelände mit technischen Schwierigkeiten von S2 bis maximal S3
<b>Kursinhalte</b>	Techniktraining mit Hilfsmitteln, anschliessend Anwendungstour in der Umgebung mit Tipps rund ums Thema MTB, Kursleitung durch Swiss Cycling MTB Guide
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen des MTB bis Schwierigkeitsgrad S2
<b>Kursort</b>	Allmend Luzern und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC), Lüthi Doris (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 90.-
<b>Anmeldung</b>	Online
<b>Material</b>	Gut gewartetes, vollgefedertes MTB
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	9 Uhr in der Allmend Luzern



# Basisknoten

Du verfügst über die Grundkenntnisse im Indoor-Klettern und möchtest mit dem Outdoor-Klettern beginnen. Im Knotenkurs erlernst du die wichtigsten Basisknoten (Achterknoten, Spierenstich, Mastwurf, HMS, Blockierungsknoten und Prusik), welche du benötigst, um die Seilmanöver beim Outdoor-Klettern zu erlernen. Der Knotenkurs bildet die Grundlage für die Kurse „Von der Halle an den Fels“ oder „Grund-/ Einführungskurs Abseilen“.

<b>Kursdaten</b>	und 17.03.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	SOMMER Seiltechnik
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive, Stammsektion Jugend
<b>Kursziele</b>	Erlernen der Basisknoten
<b>Kursinhalte</b>	Erlernen der Basisknoten und einfache Anwendungen
<b>Voraussetzungen</b>	Grundkenntnisse im Indoor-Klettern
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root
<b>Kursleitung</b>	Kallenbach Oliver, Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	GRATIS! Wird von der Sektion (Ressort Kurse und Rettung) gesponsert als Beitrag zur Sicherheit.
<b>Anmeldung</b>	Bitte online anmelden
<b>Material</b>	Kletterausrüstung inkl. evtl. Sicherungsgerät, zwei Schraubkarabiner, zwei Reepschnüre (Durchmesser 5 bis 6 mm à 5m), wenn vorhanden ein Seil, evtl. weitere Karabiner, Schlingen und um eine Prusikschlinge zu erstellen 5 bis 6mm Reepschnur à ca. 1m (falls du noch keine Prusikschlinge hast)
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	19.10 Uhr, Kletterhalle PILATUS INDOOR / D4



# Basisknoten:

Wir lernen die fünf wichtigsten Knoten und machen uns mit dem Seil sowie elementarer Materialkunde vertraut. Dies ist fast ein Muss, um bei Hochtouren oder allenfalls auch bei Alpinwandertouren mit kurzen Kletterpassagen, die Seilhandhabung sicher zu beherrschen.

<b>Kursdaten</b>	und 14.05.2024 Dauer: ca. 3 h
<b>Kursart</b>	SOMMER Seiltechnik
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Senioren Tourengruppe
<b>Kursziele</b>	Erlernen der 5 wichtigsten Basisknoten, ihre Anwendung kennen, elementare Seilkunde.
<b>Kursinhalte</b>	Erlernen der Basisknoten und praktische Anwendung.
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursort</b>	im Raum Horw oder Kriens; der genaue Ort wird den Angemeldeten rechtzeitig per Mail mitgeteilt.
<b>Kursleitung</b>	Augustin Robert (Tourenleiter/in SAC), Mattmann Yvonne (Tourenleiter/in SAC), Keller Heinz (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	GRATIS! Wird von der Sektion (Ressort Kurse und Rettung) gesponsert als Beitrag zur Sicherheit.
<b>Anmeldung</b>	
<b>Material</b>	Anseilgurt, HMS, Prusikschlinge
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.00 Uhr



# Coaching Hochtour Fels & Eis

Bei anspruchsvolleren Kletter- und Hochtouren kommen verschiedene Sicherungstechniken zum Einsatz. Je nach Schwierigkeitsgrad gehen wir am kurzen Seil, sichern Microseillängen oder sogar ganze Seillängen. Stellen mit Bohrhaken, Zackenschlingen oder Friends und Keile wechseln sich ab. Vom Gipfel seilen wir ab oder steigen über einen Gletscher ab. Alle diese Techniken wenden wir in diesem Coachingkurs an.

<b>Kursdaten</b>	13.07. und 14.07.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sicher und effizient auf Hochtouren im Fels und Eis unterwegs sein.
<b>Kursinhalte</b>	An diesem Ausbildungsweeke im Kröntengebiet behandeln wir folgende Themen: Situativ korrektes Anwenden der Sicherungstechniken seilfreies Gehen, Gehen am kurzen Seil, halblanges Seil, Micro-Seillängen, Standplatzsicherung, Abseilen & Ablassen, Standplatzbau, Tourenplanung und Führung  Kursablauf Samstag: Hüttenaufstieg und Ausbildung rund um die Kröntenhütte  Sonntag: Coachingtour Chli und Gross Kröntenüberschreitung
<b>Voraussetzungen</b>	Du hast schon einige Hochtouren bis ZS selbstständig unternommen, Beherrscht alle Grundknoten und Seiltechniken für Hochtouren im Fels, sicheres und effizientes Vorsteigen im 4. Grad im alpinen Gelände mit Bergschuhen, gute Steigeisentechnik,
<b>Kursort</b>	Kröntenhütte
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 390.- bei 5 Teilnehmer für Ausbildung durch Bergführer IVBV, inkl. ÜN & HP excl. Reisespesen
<b>Anmeldung</b>	
<b>Weiteres</b>	Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene. Bitte teile mir bei Deiner Anmeldung mit, welche Touren Du bereits gemacht hast.



# Coaching Hochtour: Firn und Eis & Spaltenrettung

**Das Nadelhorn ist eine sehr abwechslungsreiche Hochtour, je nach Gelände muss die entsprechende Sicherungstechnik angewendet werden.**

**Beim Abstieg zur Bordierhütte fordert eine grosse Spaltenzone noch einmal volle Konzentration.**

**Eine spannende Coachingtour damit Du gut Vorbereitet in die Hochtourensaison starten kannst.**

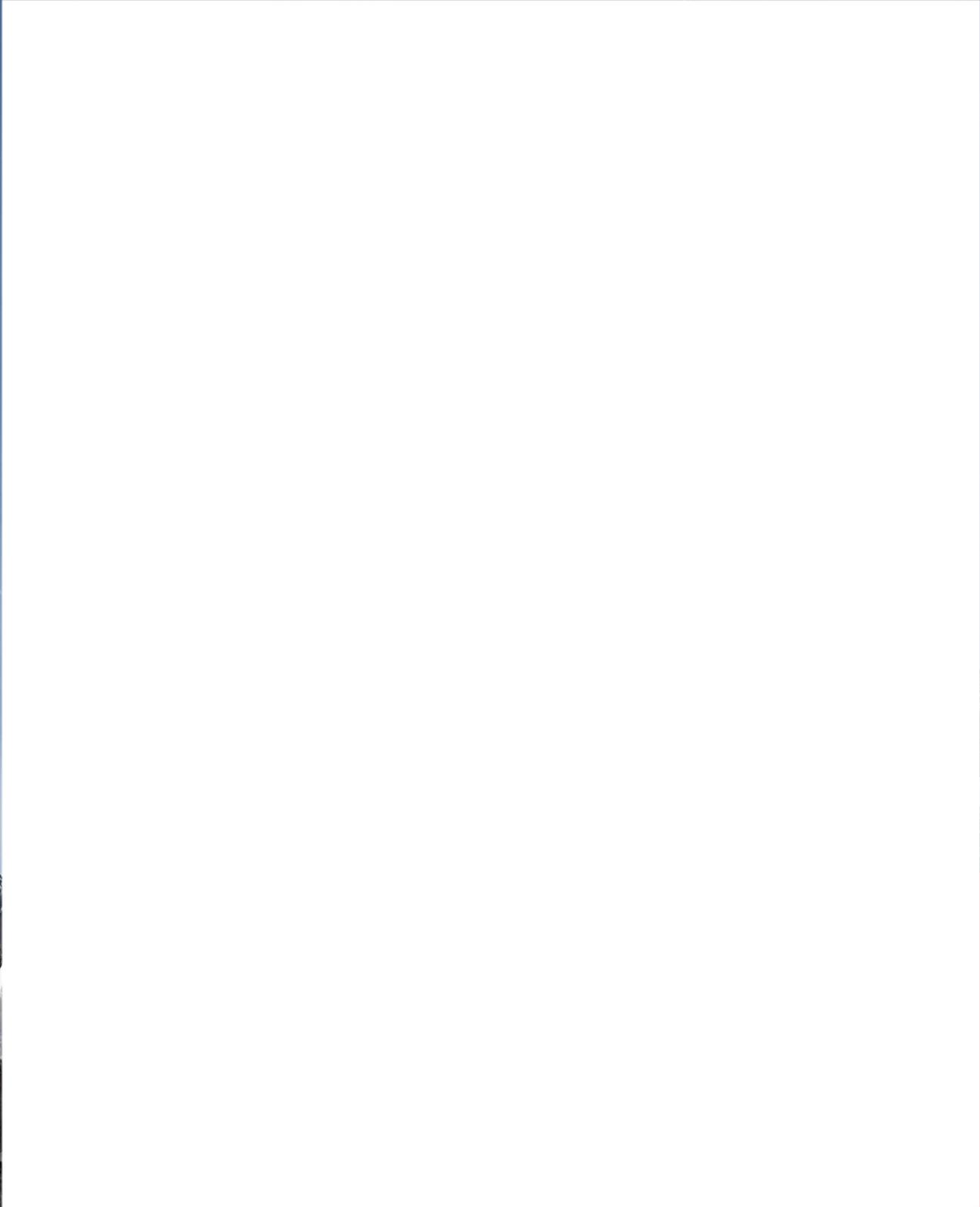
**Du hast einen Grundkurs absolviert und einige Hochtouren gemacht und möchtest Dein Wissen updaten und bei einem Spaltensturz die Selbst- und Kameradenrettung beherrschen.**

<b>Kursdaten</b>	28.06., 29.06. und 30.06.2024 Dauer: 3 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Richtige Sicherungstechnik je nach Gelände und Schwierigkeit kennen und anwenden, um das Risiko auf Hochtouren zu minimieren. Selbst- und Kameradenrettung bei einem Spaltensturz beherrschen.
<b>Kursinhalte</b>	Kursablauf  Freitag Anreise mit ÖV nach Saas Fee. Hüttenaufstieg zur Mischabelhütte. Übungen gehen am kurzen Seil. Tourenplanung und Risikomanagement.  Samstag Coachingtour aufs Nadelhorn. Details siehe SAC Tourenportal. Abstieg zur Bordierhütte.  Sonntag Intensiver Ausbildungstag Selbst- und Kameradenrettung. Abstieg nach Gasenried und Heimreise.  Kursinhalte Seilschaftsgrössen Sicherheit und Risiko, verschiedenen Sicherungstechniken kurzes Seil bis Microseillängen, Verankerungen im Fels, Firn und Eis, Verhalten bei einem Spaltensturz, Selbst- und Kameradenrettung, Tourenplanung und Risikomanagement
<b>Voraussetzungen</b>	Dies ist ein Kurs für Fortgeschrittene. Alle Teilnehmer müssen die Grundknoten und das Basiswissen für Hochtouren beherrschen. Gute Kondition für eine Hochtour bis 8 Stunden und sichere Steigeisentechnik und klettern bis 3. Grad mitbringen.
<b>Kursort</b>	Mischabelgebiet
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 660.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-5 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung und HP exkl. Reisekosten und Bahnticket. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer



**Material**

Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.





# Coaching Mehrseillängen: Technik und Taktik

Den ersten Tag verbringen wir am Pfriendler und den zweiten in den viel gerühmten Wendenstöcken. Die Felsqualität ist einmalig und reicht von wunderschönen Wasserrillen bis hin zu steilen Überhängen, in alpiner Umgebung. Die beiden Klettergebiete eignen sich perfekt, um die Technik und Taktik für Mehrseillängenrouten zu optimieren.

<b>Kursdaten</b>	20.07. und 21.07.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Alpine Kletterrouten
<b>Kursstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Optimieren der Kletter- und Sicherungstechnik auf Mehrseillängen.
<b>Kursinhalte</b>	Vor- und Nachteile kennen lernen von Doppel- und Einfachseiltechnik, Handling Rappel Line, Hauling vom Rucksack, Effizienz am Standplatz, Dynamisches sichern in Mehrseillängen, verschiedene mobile Klemmgeräte und deren Vor- und Nachteile kennen lernen , sowie taktische Überlegungen.  Mögliche Anwendungsrouten am 2. Tag: Wendenstöcke: Excalibur oder Zambo
<b>Voraussetzungen</b>	Erfahrung im Mehrseillängenklettern, Niveau 6b, mittlere Kondition
<b>Kursort</b>	Steingletscher / Gadmen
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	420.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleinstgruppen 2-4 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung mit Frühstück, exkl. Abendessen und Anreise.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	06:00 Uhr beim Bahnhof in Meiringen



# Einführung Hochtouren: Teilnahme an Sektionstouren

**Die Kursteilnehmer erwerben, ergänzen und festigen die grundlegenden Kenntnisse für die Teilnahme an einer leichten Hochtour. Die erworbenen Kenntnisse sind auch für leichte Skihochtouren nützlich. Die Kursteilnahme oder andere gleichwertige Ausbildung sind Voraussetzung für die Teilnahme an angebotenen Senioren-Hochtouren.**

<b>Kursdaten</b>	05.06. und 07.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Senioren Tourengruppe
<b>Kursziele</b>	Materialkenntnis zu Kleidung und Ausrüstung, elementare Knotentechnik, korrektes Anseilen, sichere Lauftechnik, Steigeisengehen, Sichern am Stand, Verhalten bei Spaltensturz, Abseilen mit Abseilachter
<b>Kursinhalte</b>	Materialkenntnis: Kleidung, Bergschuhe, Steigeisen, Pickel, Anseilgrut, Karabiner, Eisschrauben, Prusikschnlinge, Bandschlingen, Reepschnüre, Seil, Mikrotraxion Elementare Knotentechnik: Abspierenknoten, Führerknoten, Achter, Prusik, Halbmastwurf, Mastwurf, Ankerstich Korrektes Anseilen als Seilerster, Seilletter und in der Mitte Sichere Steigeisen-Lauftechnik im flachen und mittelsteilen Gletschergelände Steigeisengehen in Schnee, Eis, Serpentin, im kombinierten Gelände Sichern am Stand und Selbstsicherung Setzen einer Eisschraube Sicherungsverhalten bei einem Spaltensturz, Sofortreaktion, T-Anker, Kenntnisse zur Mitwirkung bei einer Spaltenrettung Abseilen mit Abseilachter oder Tuber
<b>Voraussetzungen</b>	Genügend Fitness und Interesse am Hochtourengehen, der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
<b>Kursort</b>	1 knapper Tag Trockenübung in St. Niklausen, Tannegg 3, 1 Tag auf einem Gletscher in Passhöhe, z.B. Furkapass
<b>Kursleitung</b>	Fuchsberger Werner (Tourenleiter/in SAC), Augustin Robert (Tourenleiter/in SAC), Mischler Urs (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 70 Kursentgelt und ca. CHF 30 Mitfahrkosten
<b>Anmeldung</b>	online mit Angabe Mitfahrwunsch/Mitfahrangebot
<b>Material</b>	Eine genaue Materialliste wird noch per email zugestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Mittwoch, 10 Uhr, Tannegg 3, St. Niklausen LU Freitag, 06:00, Restaurant Eichhof oder nach Vereinbarung der Fahrgemeinschaften
<b>Weiteres</b>	Der Kurs findet in 3 Teilgruppen statt; Verschiebungsdaten bei Schlechtwetter: 12./14. Juni, für beide Tage Mittag: Picknick mitnehmen



# Einführung Hochtouren: Teilnahme an Sektionstouren

Möchtest du eine einzigartige Erfahrung machen und dich an höhere Herausforderungen in den Bergen heranwagen? Evtl. hast du Wander-, Trekking-, Skitouren- oder Klettererfahrungen gesammelt und sehnst dich nach den majestätischen Gipfeln im Sommer? Dann ist unser Einführungskurs genau das Richtige für dich! Tauche ein in die atemberaubende Berglandschaft und lerne die grundlegenden Fähigkeiten, um deine Bergsteigerkarriere zu starten.

Bitte beachte jedoch, dass dieser Kurs keine professionellen Angebote ersetzt.

**Kursdaten** 29.06. und 30.06.2024  
Dauer: 2 Tage

**Kursart** SOMMER  
Hochtouren

**Kurstufe** 1

**Organisierende Gruppe** Stammsektion Aktive

**Kursziele** Entdecke die faszinierende Welt der Hochtouren mit dem SAC Pilatus! Unser Schnupperkurs bietet dir die ideale Gelegenheit, in diese aufregende Aktivität einzutauchen. Erlerne die Grundlagen und erfahre, ob das Hochtourengehen dein neues Hobby werden könnte.

Nach Abschluss des Kurses stehen dir als Mitglied des SAC Pilatus aufregende Schnuppertouren offen. Erweitere deine Fähigkeiten und erlebe die Schönheit der Berge in unserer Gemeinschaft. Mach den ersten Schritt zu neuen Bergabenteuern mit dem SAC Pilatus!

**Kursinhalte** Lernziele:  
- Basiswissen Bergsteigen  
- Tourenwesen in der Sektion  
- Materialkunde  
- Sicherungstechniken am Fels  
- Verhalten auf dem Gletscher

Ausbildungsblöcke:  
Block 1: Begrüssung und Kursvorstellung  
Block 2: SAC Tour  
Block 3: Einführung, Material- & Knotenkunde  
Block 4: Sichern, Anseilen & Gehen am Seil  
Block 5: Gletscherkunde  
Block 6: Spaltenrettung (Demo)

**Voraussetzungen** Kondition für 6-8 stündige Touren mit min. 400 hm/h. Höchste Trittsicherheit und schwindelfrei.

**Kursort** Albert-Heim-Hütte SAC

**Kursleitung** Zemp Maurice (Tourenleiter/in SAC), Goodrick Sebastian (Tourenleiter/in SAC), Baumberger Roger (Tourenleiter/in SAC), Brechbühl Pascal

**Preis/Leistungen** Kurskosten 120.- plus individuelle Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung.

**Anmeldung** Online

**Material** Hochtourenausrüstung gemäss Ausrüstungsliste der Sektion



**Zeit und Treffpunkt** Luzern, Detailinfos in der Woche vor dem Kurs.

**Weiteres** Damit du optimal vom Kurs profitieren kannst, empfehlen wir, folgende Vorbereitungen:  
- Auseinandersetzung mit dem Buch "Bergsport Sommer"



# Einführung Klettern für alpine Hochtouren

Viele Hochtouren charakterisieren sich nicht nur durch Schnee- und Gletscherlandschaften. Nebst bestehenden klassischen hochalpinen Felstouren, nehmen zusätzlich durch die Ausaperung langfristig Felspartien überhand. Dieses Gelände zeichnet sich durch seinen alpinen Touch und einer raren Anzahl an fixen Absicherungen aus. Hier lernst du dich sicher, aber dennoch effizient fortzubewegen, erlernst nebst der Klettertechnik eine Vielzahl an Sicherungstechniken und einen gekonnten Umgang mit dem Seil.

<b>Kursdaten</b>	29.06. und 30.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Grundlagen der Sicherungs- und Klettertechnik, sowie Umgang und Handhabung von mobilen Sicherungen für leichte Alpentouren erlernen und festigen. Firn- und Eistechniken stehen nicht im Vordergrund.
<b>Kursinhalte</b>	Diverse Sicherungstechniken, Materialkunde, Taktik und Effizienz, Kameradenrettung, Klettern bis zum 4. Grat mit Bergschuhen, keine Firn- und Eisausbildung
<b>Voraussetzungen</b>	Kondition für 900 Hm
<b>Kursort</b>	Gotthardpass Hospiz
<b>Kursleitung</b>	Schilter Thomas (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 290.-, 2 Tage Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung, HP und Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergguide.ch">info@bergguide.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Detailinfos und Ausrüstungsliste folgen nach der Anmeldung.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben



# Einführung Klettern für Familien

**Kletterspass für Gross und Klein. Ihr möchtet als Familie gemeinsam und sicher klettern gehen. Wo müssen Eltern aufpassen, dass nichts passiert? In diesem Familienkletterkurs werden die Grundlagen für das Klettern mit der Familie im Klettergarten vermittelt.**

<b>Kursdaten</b>	08.06. und 09.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sicheres Klettern im Klettergarten und in der Kletterhalle mit der Familie.
<b>Kursinhalte</b>	Erlernen der Basisknoten, Sicherungstechnik Vorstieg und Toperope, Fädeln am Standplatz
<b>Voraussetzungen</b>	Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.
<b>Kursort</b>	Ibergeregg
<b>Kursleitung</b>	Schilter Thomas (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 170.- für Erwachsene, CHF 70.- für Kinder exklusive Übernachtung & Halbpension
<b>Anmeldung</b>	
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Ibergeregg 8.45 Uhr



# Einführung und Grundlagen Bergsteigen - Fels und Eis

**Dieser Grundkurs Hochtouren mit Schwerpunkt Fels und Eis bietet Dir den idealen Einstieg ins Bergsteigen. Wir starten mit der Ausbildung im Klettergarten, klettern einfache Mehrseillängentouren, üben das gehen am kurzen Seil und vieles mehr. Zum Schluss der Ausbildungswoche steigen wir gemeinsam über den Gletscher auf den Krönten oder auf's Spannort.**

<b>Kursdaten</b>	08.07., 09.07., 10.07., 11.07. und 12.07.2024 Dauer: 5 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	1 - 2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Du kannst nach dieser Ausbildungswoche leichte Kletter- und Hochtouren selbständig planen und realisieren.
<b>Kursinhalte</b>	Klettern im Klettergarten bis hin zum Klettern bei einfachen Hochtouren, Umgang mit Friends und Keilen, Sicherungstechnik in Fels und Eis, Klettertechnik, Einsatz von Steigeisen und Pickel, Kartenkunde, Tourenplanung, Selbst- und Kameradenrettung
<b>Voraussetzungen</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Du bringst aber eine gute Fitness mit und bist schwindelfrei.
<b>Kursort</b>	Kröntenhütte
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 910.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung und HP exkl. Reisekosten und Bahnticket. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglement.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Weiteres</b>	Grundkurs Hochtour mit Schwerpunkt Fels und Eis. Bist Du auf der Suche nach eine Grundkurs Hochtouren mit Scherpunkt Firn und Eis so empfehle ich Dir den Grundkurs Hochtouren Firn und Eis vom 20.-23.06.2024 im Claridengebiet. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.



# Einführung und Grundlagen Klettersteig

**Auch in der Schweiz sind Klettersteige beliebt und haben in den vergangenen Jahren markant zugenommen, nicht immer zur Freude aller. Daneben gibt es auch viele alpine Wege, bei denen heikle Stellen mit Eisenbügeln, Eisenstiften, Stahlseilen und Leitern abgesichert sind. Das Begehen von Klettersteigen und alpinen Routen ist auch mit Risiken verbunden. Unzureichende Vorbereitung, mangelhafte Ausrüstung und Fehlverhalten der Klettersteiggehenden können dabei zu Unfällen führen.**

<b>Kursdaten</b>	und 09.06.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	SOMMER Klettersteig
<b>Kurstufe</b>	1 - 2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Planen und sicheres Begehen der Klettersteige
<b>Kursinhalte</b>	Ausrüstung, Technik zum Begehen der Steige, Absicherungen, Verhalten auf dem Klettersteig, Gefahren, Schwierigkeitsangaben, Tourenplanung
<b>Voraussetzungen</b>	Erfahrung im Bergwandern, Kondition für eine Tour von 4 - 6 Stunden mit bis zu 1000 Hm. Die Teilnehmer müssen trittsicher und schwindelfrei sein.
<b>Kursort</b>	Wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.
<b>Kursleitung</b>	Wiederhold André (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 60.-, exkl. Fahrspesen
<b>Anmeldung</b>	Wiederhold André, Mobile: 076 251 4719
<b>Material</b>	Berg- oder Approachschuhe, Anseilgurt, Klettersteigset, Helm, Handschuhe, Zwischenverpflegung
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
<b>Weiteres</b>	Der Kurs gibt uns Zeit für etwas Theorie und viel Praxis. Je nach Verhältnissen und Wetter werden wir ein vielseitiges Gebiet erkunden.



# Grundlagen Abseilen (Klettergarten)

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer mit sehr wenig oder gar keiner Erfahrung im Abseilen. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Abseilens vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich modular weiterbilden kann.

<b>Kursdaten</b>	und 09.05.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Am Ende des Kurses bist du in der Lage, in weniger steilem Gelände 1 Seillänge abzuseilen.
<b>Kursinhalte</b>	Erlernen des Know-hows beim Abseilen über eine Seillänge, Anwendung des Gelernten in weniger steilem Gelände
<b>Voraussetzungen</b>	Bitte beachte: bei fehlenden Knotenkenntnissen (Achterknoten, Spierenstich, Mastwurf, HMS und Prusik) empfehlen wir den Besuch des Knotenkurses.
<b>Kursort</b>	Klettergarten Rivella, Stansstad
<b>Kursleitung</b>	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 30.- für einen Kursabend, exkl. Reisespesen
<b>Anmeldung</b>	Online
<b>Material</b>	Klettergurt, Kletterfinken oder Zustiegsschuhe, Helm, Standschlinge / Selbstsicherungsschlinge, Abseilgerät (Tuber, ATC, o.ä), 2 Schraubkarabiner, 2 Express und Prusikschlinge.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18 Uhr, Klettergarten Rivella, Stansstad, Kursende, 21:00 Uhr
<b>Weiteres</b>	Neues Datum, 18.05.2023



# Grundlagen Alpinwandern

## Bergwandern und Alpinwandern - Theorie, Planung, Technik und Sicherheit

<b>Kursdaten</b>	05.07., 06.07. und 07.07.2024 Dauer: 3 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Alpin-Wandern
<b>Kursstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbstständige Planung und Durchführung von Alpinwanderungen
<b>Kursinhalte</b>	<p>Während den drei Tagen vermitteln wir das Grundwissen rund um das Berg- und Alpinwandern mit folgenden Inhalten: Wege, Routen, Anforderungen, Wetter, Gefahren im Gebirge und Sicherheit, Planen und Entscheiden, Ausrüstung, Fortbewegung im Gelände, Orientierung.</p> <p>Dabei logieren wir im nachhaltig geführten Berggasthaus Gitschenen, wo wir abends auch Theorie vermitteln. Tagsüber bewegen wir uns auf verschiedenen Alpinwanderwegen in der Umgebung, wo die Theorie in der Praxis angewendet und geübt wird. Dabei halten wir uns an die neuste Auflage des Buches Bergwandern/Alpinwandern, welches bei Interesse im SAC Shop erhältlich ist.</p>
<b>Voraussetzungen</b>	Erfahrung im Bergwandern bis T2 und Interesse an Alpinwanderungen im Bereich T3 bis T5
<b>Kursort</b>	Gitschenen, Isenthal
<b>Kursleitung</b>	Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC), Lüthi Doris (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Kurskosten CHF 270.-, Übernachtung und Halbpension Berggasthaus Gitschenen ca. CHF 250.-, Reisekosten ÖV
<b>Anmeldung</b>	Online
<b>Material</b>	Gute Bergschuhe, Helm, Wanderstöcke
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Bahnhof Luzern 7 Uhr
<b>Weiteres</b>	Mit der Anmeldung akzeptierst du folgende Annullationsbedingungen: Absage 60 bis 31 Tage vor Kursbeginn 25% der Kurskosten, Absage 30 bis 11 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, Absage 10 Tage oder später vor Kursbeginn 100% der Gesamtkosten (Kursgebühren und Übernachtungskosten), der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, Annullationskostenversicherung ist Sache des Teilnehmers.



# Grundlagen Bergsteigen - Gletscher und Fels

Möchtest du den markierten Wanderweg verlassen und weitersteigen über Felsen, Schnee und Eis zu neuen Gipfeln? In diesen vier Ausbildungstagen am Sustenpass erlernst du den Umgang mit Steigeisen und Pickel, Verankerungen im Schnee, Eis und Fels, Gletscherrettung, Seilhandhabung auf dem Gletscher und auf dem Felsgrat und erhältst grundlegendes Wissen zur Tourenplanung.

<b>Kursdaten</b>	05.06., 06.06., 07.06. und 08.06.2024 Dauer: 4 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Leichte Hochtouren sicher selbstständig unternehmen, anspruchsvollere Touren sicher mitgehen
<b>Kursinhalte</b>	Alpine Gefahren, Klettern Fels/Eis, Knoten, Tourenplanung, Seiltechnik, Flaschenzug, Selbstaufstieg, Orientierung – Karten lesen
<b>Voraussetzungen</b>	Kondition für max. 1000 Hm, Sicher im Klettergarten Klettern
<b>Kursort</b>	Sustlihütte
<b>Kursleitung</b>	Wyrch Julian (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	750 CHF, 4 Tage Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung und HP in SAC Hütte, exkl. Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	Wyrch Julian, Email: <a href="mailto:julianwyrch@hotmail.com">julianwyrch@hotmail.com</a>
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste



# Grundlagen Einseillängenrouten

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre ersten Erfahrungen im Fels machen möchten. Du lernst die Unterschiede zwischen Halle und Fels kennen und die Sicherungstechnik für den Klettergarten. Der Kurs findet an zwei aufeinanderfolgenden Samstagen statt, so dass Du das Gelernte festigen und vertiefen kannst. Kursort richtet sich nach den Wetterverhältnissen.

<b>Kursdaten</b>	27.04. und 04.05.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Klettern im Klettergarten
<b>Kursinhalte</b>	Festigen der Sicherungstechnik am Fels im Toprope, Klettern und Sichern im Vorstieg mit Fädeln am Umlenker, Beurteilen der Absicherung.
<b>Voraussetzungen</b>	Klettererfahrung im Top-Rope und im Vorstieg in der Halle (mindestens 5a). Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Sicherungsgerät. Diese Voraussetzungen entsprechen dem Besuch des Grundkurses 2 im Bereich Hallenklettern.
<b>Kursort</b>	Nach Verhältnissen
<b>Kursleitung</b>	Baumgartner Marion (J+S Leiter/in), Amrhein Adina
<b>Preis/Leistungen</b>	120 CHF, 2 Ausbildungstage durch Tourenleiter SAC, exkl. Fahrspesen.
<b>Anmeldung</b>	Online Fragen gerne per E-Mail an: <a href="mailto:marion.baumgartner@gmail.com">marion.baumgartner@gmail.com</a>
<b>Material</b>	Detaillierte Materialliste folgt nach der Anmeldung.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.



# Grundlagen Hochtouren

In diesem Kurs lernst du die elementaren Grundtechniken wie Knoten, Seil- und Materialkunde sowie die wichtigsten Hochtourenregeln kennen.

<b>Kursdaten</b>	15.06. und 16.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Nach diesem Kurs kannst du selber eine einfache Hochtour machen oder mit der erhaltenen Grundausbildung an geführten Touren teilnehmen.
<b>Kursinhalte</b>	Neben der Knoten- und Seiltechnik werden die Handhabung von Pickel und Steigeisen gelehrt, Standplätze und Verankerungen gebaut und jeweils eine Anwendungstour im Fels und auf dem Gletscher durchgeführt.
<b>Voraussetzungen</b>	Trittsicherheit, Bergerfahrung bei ausgesetzten Passagen, gute Kondition. Basisknotenkurs von Vorteil
<b>Kursort</b>	SAC Hütte
<b>Kursleitung</b>	Amrein Fritz (Tourenleiter/in SAC), Ziswiler Roland (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 170.-, 4 Teilnehmer pro Tourenleitenden, inkl. 1 Nacht in SAC-Hütte mit HP, exkl. Fahrspesen und Verpflegung
<b>Anmeldung</b>	Bis eine Woche vor dem Kurs mit Name, Adresse und Mitglied-Nummer an Fritz Amrein: amrein.fritz@bluewin.ch
<b>Material</b>	Materialliste wird bei Anmeldung abgegeben.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Ort und Zeit gemäss Absprache



# Grundlagen Hochtouren: Firn und Eis

**Dein Traum ist es bei Sonnenaufgang über einen Gletscher dem Gipfel entgegen zusteigen.  
Lass Deinen Traum wahr werden!**

**In diesem Grundkurs Hochtouren mit Schwerpunkt Firn und Eis im Claridengebiet kannst du alle nötigen Grundkenntnisse für einfache Hochtouren erwerben.**

<b>Kursdaten</b>	20.06., 21.06., 22.06. und 23.06.2024 Dauer: 4 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Grundtechniken für leichte Hochtouren im Firn und Eis erwerben. Du kannst nach dem Kurs leichte Hochtouren selbständig unternehmen, anspruchsvollere mitgehen.
<b>Kursinhalte</b>	Kursablauf 1.Tag Anreise ins wunderschöne Maderanertal. Mit dem Alpentaxi fahren wir gemeinsam bis nach Gufern. Hüttenaufstieg zur gemütlichen und schön gelegenen Hüfihütte. Nach einer Pause starten wir mit der Ausbildung.  2. Tag Der nahe Hüffirn bietet das perfekte Ausbildungsgelände im Firn und Eis. Wir üben intensiv die verschiedene Grundtechniken.  3.- 4 Tag Ausbildungs- und Anwendungstouren Schärhorn und Clariden. Am Samstagabend übernachten wir in der Planurahütte. Heimreise ab Klausenpass.  Kursinhalte Anseilarten auf dem Gletscher, Sicherungstechnik im steilen Firn und Eis und im einfachen Blockgratgelände, Steigeisentechnik vom flachen Gletscher bis zum steilen Firn, Selbst- und Kameradenrettung, Kartenkunde, Tourenplanung, Orientierung
<b>Voraussetzungen</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Du bringst aber eine gute Fitness mit.
<b>Kursort</b>	Claridengebiet mit Schärhorn und Clariden ab Hüfihütte und Planurahütte
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 725.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV inkl. Übernachtung und HP exkl. Reisekosten und Bahnticket.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Weiteres</b>	Grundkurs Hochtour mit Schwerpunkt Firn und Eis. Bist Du auf der Suche nach eine Grundkurs Hochtouren mit Scherpunkt Fels so empfehle ich Dir den Grundkurs Hochtouren Fels und Eis vom 08.-12.07.2024 im Kröntengebiet. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.



# Grundlagen Mountainbike Technik

Mit einfachen Hilfsmittel und Fahrspielen schulen wir zuerst unsere Fahrtechnik auf der Allmend. Nach einem Lunch begeben wir uns auf eine Anwendungstour im Raume Pilatus. Während der Tour werden weiter wertvolle Tipps rund ums Thema MTB vermittelt.

<b>Kursdaten</b>	und 25.05.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	SOMMER Mountainbike
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sicheres Fahren im technischen Gelände mit Schwierigkeiten bis maximal S2
<b>Kursinhalte</b>	Techniktraining im einfachen Gelände mit Hilfsmitteln, anschliessend kleine Anwendungstour mit Tipps rund ums Thema MTB in der Umgebung, Kursleitung durch Swiss Cycling MTB Guide
<b>Voraussetzungen</b>	Keine Besonderen
<b>Kursort</b>	Allmend Luzern und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC), Lüthi Doris (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 90.-
<b>Anmeldung</b>	Online
<b>Material</b>	Gut gewartetes, idealerweise vollgefedertes, MTB
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	9 Uhr in der Allmend Luzern



# Hochtourenkurs JO Pilatus (Jugend)

**Hoch hinaus mit der JO Pilatus! Ganz egal ob Anfänger oder erfahrene Tourengängerin: Im Hochtourenkurs lernst du bestimmt viel dazu. Wir werden zwei spannende und schöne Tage in der hohen Bergwelt erleben.**

<b>Kursdaten</b>	22.06. und 23.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Hochtouren
<b>Kurstufe</b>	1 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Jugend
<b>Kursziele</b>	Neues lernen und Fortschritte machen
<b>Kursinhalte</b>	Grundlegende Hochtourenkenntnisse, Knoten, Seilverkürzung, Seilschaften, Spaltenrettung, Tourenplanung
<b>Voraussetzungen</b>	Grundkenntnisse Bergsteigen (ungefähr selbständiges Sportklettern: Anziehen des Klettergurtes, Einbinden mit 8er, Standardabläufe Vorstieg sichern, von Vorteil das Fädeln beherrschen, etc.), empfohlen der Kletterkurs der JO
<b>Kursort</b>	Medelserhütte SAC
<b>Kursleitung</b>	Kallenbach Oliver, Thomas Good (Bergführer/in IVBV), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	JO-Mitglieder bis 22 Jahre und aktive JO-Leitende CHF 140.-, SAC-Mitglieder über 22 Jahre CHF 280.-, Nicht-SAC-Mitglieder CHF 360.-; zusätzlich Fahrkostenbeitrag
<b>Anmeldung</b>	<p>In JO Kursen haben Teilnehmende im JO-Alter (bis und mit 22) Vorrang. Alle anderen dürfen sich selbstverständlich gerne anmelden. Der Kurs wird nach Anmeldeeingang aufgefüllt.</p> <p>Bis am 1. Juni 2024 online. Für Fragen nutze <a href="mailto:kurse@jugend-pilatus.ch">kurse@jugend-pilatus.ch</a>.</p> <p>Ich brauche folgendes Material von der JO:</p> <p>Ich kann zusätzliches Material mitbringen:</p> <p>Weitere Interessen, Fragen, Informationen, Referenztouren und Anregungen:</p>
<b>Material</b>	<p>Hochtourenausrüstung: Gstädtli*, Helm*, 3 Schraubkarabiner*, Steigeisen*, Pickel*, Sicherungs-/Abseilgerät*, Prusik*, Selbstsicherungsschlinge*, 3 Expressschlingen falls vorhanden: Eisschrauben, Bandschlingen, Ropeman, Microtraxion, Friends, Keile, Seil, längere Reepschnur (4-5m)</p> <p>Persönliches Material: gute und eingelaufene Bergschuhe (von Vorteil bedingt steigeisenfest oder steigeisenfest), Sonnencreme &amp; -brille, Regenjacke, warme Kleider (Jacke (Fleece)), Tourenhosen (keine Jeans), Kappe und Handschuhe/Stirnband, SAC-Ausweis, Hüttenschlafsack, Stirnlampe, Toilettenartikel, pers. Medikamente, Oropax, Taschengeld für Extras in der Hütte, ev. Fotoapparat, ev. Gamaschen</p> <p>*kann bei der JO gratis ausgeliehen werden.</p>
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Wird mit den Detailinformationen bekanntgegeben. Früh beim Inseli Luzern (neben Bahnhof Luzern)



**Weiteres**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Im Kurs werden Fotos gemacht, welche veröffentlicht werden können. Im Preis inbegriffen sind: Übernachtung mit Halbpension, Ausbildung durch J+S Leiter:innen und Bergführer. Exkl. Reisekosten/Bergbahnen/etc.



# Kletterkurs JO Pilatus

**Für alle, die ihre ersten Schritte im Fels wagen möchten, die ihre gemachten Kenntnisse verbessern oder bald lange Klettertouren in den grossen Bergen planen, aber auch für alle, die ein tolles Weekend mit der JO Pilatus verbringen wollen. Du wirst garantiert weitere Fortschritte machen. Übernachten werden wir auf einem Campingplatz oder Pfadiheim in der Nähe des Klettergebiets.**

<b>Kursdaten</b>	04.05. und 05.05.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	1 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Jugend, Stammsektion KiBe
<b>Kursziele</b>	Erlernen der Basics oder je nach Ausbildungsstand Themen weiter vertiefen.
<b>Kursinhalte</b>	Am Kurs werden wir in Gruppen arbeiten, wobei wir möglichst auf deine Interessen eingehen möchten. Gib bei der Anmeldung an, welche Themen dich interessieren.
<b>Voraussetzungen</b>	Keine.
<b>Kursort</b>	Je nach Wetter
<b>Kursleitung</b>	Kallenbach Oliver, Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	JO-Mitglieder und JO Leiter/in bis 22 Jahre ca. CHF 50.-, SAC-Mitglieder über 22 Jahre ca. CHF 150.-, Nicht-SAC-Mitglieder ca. CHF 210.-
<b>Anmeldung</b>	Bis am 10. April 2024 online oder nach Anmeldeschluss mit Mail an Oliver Kallenbach (kurse@jugend-pilatus.ch) mit:  Name, Vorname, Telefonnummer, Geburtsdatum, SAC-Mitgliedernummer, Sozialversicherungsnummer (AHV-Nummer; Zwecks Erfassung und Abrechnung J+S) Notfallnummer (z.B. der Eltern), Klettererfahrung (ja/nein), benötigtes Mietmaterial, Vegetarisch (ja/nein), Allergien, benötigte Medikamente, zusätzliches Material, das mitgebracht werden kann.  Am Kurs werden wir teilweise in Gruppen arbeiten, wobei wir möglichst auf deine Interessen eingehen möchten. Gib bitten an, falls dich etwas besonders interessiert.
<b>Material</b>	Gstättli*, Kletterfinken*, Magnesia, Helm*, 3 Schraubkarabiner*, Abseilgerät*, Prusik*, Selbstsicherungsschlinge*, ev. Sandalen zum Sichern wenn vorhanden: Expressschlingen, Seil, Bandschlingen, Friends und Keile (bitte bei der Anmeldung angeben) Persönliches Material: gute und eingelaufene Berg- oder Wanderschuhe, Sonnencreme, -Brille und -Hut, Regenjacke, warme Kleider (Jacke (Fleece), Stirnlampe, Toilettenartikel, pers. Medikamente, Oropax, Taschengeld für Extras, ev. Fotoapparat, Lunch für Samstag und Sonntag
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Wird mit den Detailinformationen bekanntgegeben.
<b>Weiteres</b>	Das mit * markierte Material kann ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung vermerken. In den Kurskosten inbegriffen ist die Übernachtung/Halbpension und Ausbildung durch J+S Leitende. Exklusive ÖV/Fahrkostenbeteiligung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Im Kurs werden Fotos gemacht, welche veröffentlicht werden können.



# Plaisir Mehrseillängen

Waren grosse Felswände schon immer dein Traum? In diesem Kurs erlernst du das selbständige Klettern im Vorstieg in hohen Felswänden; Technik & Taktik auf Mehrseillängenrouten, Standplätze einrichten, effiziente Seilhandhabung, Abseilen und die optimale Routenwahl. Die beiden Kurstage verbringen wir im Tessin. Rund um Ponte Brolla finden wir perfekte Gneisklettereien mit Platten, Verschneidungen und Piazschuppen. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und auch als Refresher für langjährige Kletterer.

<b>Kursdaten</b>	04.05. und 05.05.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Nach diesem Kurs kannst du einfachere, gut abgesicherte Mehrseillängenrouten selbständig begehen.
<b>Kursinhalte</b>	Technik & Taktik für Mehrseillängenrouten, Standplätze einrichten, effiziente Seilhandhabung, Abseilen, Selbstaufstieg, optimale Routenwahl.
<b>Voraussetzungen</b>	Erfahrung im Klettern von Einseillängentouren im Klettergarten. Kletterniveau Outdoor von minimum 5b im Vorstieg. Als ideale Vorbereitung dient dir der Kurs „Von der Halle an den Fels“.
<b>Kursort</b>	Ponte Brolla
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	280.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen von 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Organisation, Planung, exkl. Übernachtung, Verpflegung und Anreise.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Komplette Kletterausrüstung inkl. Anseilgurt, Kletterfinken, Helm, Abseilgerät, Selbstsicherung, 4 Expressschlingen, 3 Schraubkarabiner, 2 normale Karabiner, 1 Bandschlinge 120cm, Reepschnur 5-7m (6mm Durchmesser), Prusik, Tourenbekleidung inkl. leichte Zustiegsschuhe, Sonnenbrille, Stirnlampe, Zwischenverpflegung für zwei Tage.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	9:45 Uhr beim Bahnhof in Ponte Brolla.



# Plaisir Mehrseillängen

## Weiterkommen am Fels - Seillänge um Seillänge!

In diesem Kurs erlernst du das selbstständige Klettern in Kletterrouten über mehrere Seillängen. Dabei befassen wir uns mit dem Klettern im Vorstieg, Technik/Taktik auf Mehrseillängenrouten, der Materialkunde, der Sicherungstechnik und dem effizienten und sicheren Abseilen. Der Kurs eignet sich auch als Auffrischung für langjährige Kletterer.

<b>Kursdaten</b>	18.05., 19.05. und 20.05.2024 Dauer: 3 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Nach diesem Kurs kannst du einfachere, gut abgesicherte Mehrseillängenrouten selbstständig begehen.
<b>Kursinhalte</b>	Technik und Taktik auf MSL, Standplätze einrichten, Abseilen, Rettung (Express-Flaschenzug, Selbstaufstieg, Blockierungsknoten etc.)
<b>Voraussetzungen</b>	Selbstständig im Klettergarten klettern ab 4b
<b>Kursort</b>	Ponte Brolla, Tessin
<b>Kursleitung</b>	Wyrsch Julian (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	570 CHF, 3 Tage Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung & Frühstück im Hotel, exkl. Anreise & Abendessen
<b>Anmeldung</b>	Wyrsch Julian, Email: julianwyrsch@hotmail.com
<b>Material</b>	Detailinfos und Ausrüstungsliste folgen nach der Anmeldung



# Plaisir Mehrseillängen

**Du hast Erfahrungen im Klettergarten gesammelt und träumst jetzt von deiner ersten eigenständigen Mehrseillängentour, hast aber noch nicht das nötige Wissen, um diese selbständig zu planen und durchzuführen?**

**In den tollen MSL-Routen rund um die Bergseehütte finden wir in malerischer Umgebung ein optimales Trainingsgelände für diese lehrreiche Kletterausbildung. Auf kürzeren Mehrseillängentouren in bestem Granit erwirbst du während zwei Kurstagen in der Zweierseilschaft das Know-how für Mehrseillängentouren.**

<b>Kursdaten</b>	22.06. und 23.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	In diesem Kurs erlernst du die notwendigen Seil- und Klettertechniken, um selbständig in gut gesicherten Mehrseillängen-Routen klettern, sichern und abseilen zu können. Am Ende des Kurses kriegst du vom Kursleiterteam eine Fremdeinschätzung.  Referenztouren: Mattalp Pilatus, "Quarzo" Sperone di Ponte Brolla, Grimsel Azalee Beach, Rosenlauistock W-Kante
<b>Kursinhalte</b>	1. Tag Ausbildung im Klettergarten: Repetition Partner-Check & Sichern und Fädeln am Umlenker bei Einseillängentouren, Materialkunde, Selbstsicherung und Standplatzbau, Sichern im Vor- und Nachstieg, Abseilen, Tourenplanung, Routentopos interpretieren, Gefahren erkennen  2. Tag Anwendungstour
<b>Voraussetzungen</b>	Erfahrung im Klettern von Einseillängentouren im Klettergarten. Kletterniveau outdoor von minimum 5a im Vorstieg. Als ideale Vorbereitung dient dir der Kurs "Von der Halle an den Fels".
<b>Kursort</b>	Bergseehütte
<b>Kursleitung</b>	Schmid Christine (Tourenleiter/in SAC), Müller David (J+S Leiter/in)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 170.-, 4 Teilnehmer pro Tourenleitenden, exkl. Übernachtung, Fahrspesen und Verpflegung
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung online bis spätestens eine Woche vor dem Kurs. Jede Anmeldung gilt als definitiv. Für versäumte Kurse oder kurzfristige Abmeldungen wird der volle Kursbeitrag verrechnet.
<b>Material</b>	Kletterausrüstung für Mehrseillängentouren und Trekking-/Zustiegsschuhe. Detaillierte Materialliste wird nach erfolgter Anmeldung per E-Mail verschickt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
<b>Weiteres</b>	Anreise mit ÖV. Übernachtung in der Jugendherberge/ Zeltplatz/Hütte. Detailliertere Angaben werden nach erfolgter Anmeldung per E-Mail verschickt.



# Selbst- und Kameradenrettung im Fels

**Klettern von alpinen Mehrseillängentouren oder Plaisirrouten sind deine Leidenschaft. Auch mit viel Erfahrung musst du dich auf unerwartete Probleme einstellen. Ein Seil, das sich beim Abziehen verhängt oder du verpasst den Abseilstand, dein Seilpartner stürzt und ist verletzt... Gut, dass du die nötigen Seiltechniken vorher intensiv geübt hast. Mit dem erworbenen Wissen steigst du bestimmt entspannter in die nächste Mehrseillängentour ein.**

<b>Kursdaten</b>	15.06. und 16.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Improvisierte Rettung in der Seilschaft mit realitätsnahen Übungen in Kleingruppen. Der Vorsteiger stürzt oberhalb der Seilmittte und braucht deine Hilfe! Der Nachsteiger stürzt, hängt im Seil und braucht deine Hilfe! Hast du das Know-how, um in solchen oder ähnlichen Stresssituation Hilfe leisten zu können! Unter anderem lernen wir neuartige Rettungs-Methoden, um einen Schwerverletzten oberhalb oder unterhalb des Standplatzes erreichen und stabilisieren zu können. An diesem Ausbildungstag erwirbst du verschiedene neue Seiltechniken.
<b>Kursinhalte</b>	Samstag Selbstaufstieg am Seil, Aufziehen des Seilpartners im Nachstieg, Abseilen über Knoten bei beschädigtem Seil, Erwerben der Jojo-Technik mit Einfachseil in MSL, Gemeinsames Abseilen mit einem gehfähigen Verletzten  Sonntag Erwerben der Jojo-Technik mit Doppelseil in MSL, Abseilen zu einem Schwerverletzten und erweitertes Abseilen bis zum Standplatz, Erwerben der Aufstiegstechnik am stillen Seil. Das heisst: Aufstieg zum Schwerverletzten, der als Gegengewicht dienend wie ein "Sandsack", Seilverlängerung - Abbremsen einer verletzten Person über zwei Seillängen
<b>Voraussetzungen</b>	Das Basiswissen des Mehrseillängenkletterns bringst du mit und kennst die Grundknoten. Dein Kletterniveau ist mindestens 5b.
<b>Kursort</b>	Mattalpplatten am Pilatus, Melchsee-Frutt, Grimsel Susten oder Furkagebiet.
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV), Experte
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 275.- Ausbildung in Kleingruppen von 4 Personen pro Bergführer IVBV oder Sicherheitsexperte Walter Britschgi, exklusive Übernachtung / HP / Reisekosten Beachte die AGB des SAC Pilatus.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.



# Von der Halle an den Fels

**Rund um Meiringen finden wir wunderschön gelegene und einfache Klettergebiete für den perfekten Einstieg ins Klettern draussen am Fels. Du lernst die Sicherungs- und Klettertechnik für den Klettergarten.**

<b>Kursdaten</b>	20.04. und 21.04.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	SOMMER Sportklettern
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Klettern im Klettergarten.
<b>Kursinhalte</b>	1. Tag: Erwerben der Kletter- und Sicherungstechnik am Fels, Fädeln am Umlenker, Abseilen, Blockierungsknoten, beurteilen der Absicherung, Materialkunde und die Interpretation von Klettertopos. 2. Tag: Vertiefen des Gelernten vom Vortag, selbständiges Klettern von Routen, Sicherungs- und Sturztraining.
<b>Voraussetzungen</b>	Klettererfahrung im Top-Rope und im Vorstieg in der Halle (mindestens 5a). Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Sicherungsgerät. Diese Voraussetzungen entsprechen dem Besuch des Grundkurses 2 im Bereich Hallenklettern.
<b>Kursort</b>	Meiringen
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	260.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen von 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung/ HP und Anreise.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Komplette Kletterausrüstung inkl. Anseilgurt, Kletterfinken, Helm, Abseilgerät, Selbstsicherungsschlinge, 4 Expressschlingen, 3 Schraubkarabiner, 2 normale Karabiner, 1 Bandschlinge 120cm, Prusik (Reepschnur 1.5m, 6mm Durchmesser), Kletterbekleidung und Zustiegsschuhe, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Thermosflasche, Zwischenverpflegung für beide Tage.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	10:05 Uhr am Bahnhof SBB in Meiringen.



# Aufbau Skitouren

**Auf einfachen Skitouren im Gebiet Urseren vertiefen wir das Grundwissen rund um Skitouren.**

<b>Kursdaten</b>	02.02., 03.02. und 04.02.2024 Dauer: 3 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kursstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Teilnahme an Sektionsskitouren
<b>Kursinhalte</b>	Materialkunde, Lauftechnik, Spuranlage, Grundlagen der Lawinenkunde, Verschüttensuche im Gelände, Wetterkunde, elementare Skitechnik
<b>Voraussetzungen</b>	Erste Erfahrungen auf Skitouren
<b>Kursort</b>	Hospental
<b>Kursleitung</b>	Marbacher Markus (Tourenleiter/in SAC), Schneider Esther (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Kurskosten CHF 270.-, Übernachtung in 2er und 3er Zimmern inkl. Halbpension Pension zum Turm CHF 208.-, Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	nur online
<b>Material</b>	Komplete Skitourenausrüstung, LVS, Helm
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	8:00 Uhr, Wirtshaus Eichhof, Obergrundstrasse 106, 6005 Luzern
<b>Weiteres</b>	Mit der Anmeldung akzeptierst du folgende Annullationsbedingungen: Absage 60 bis 31 Tage vor Kursbeginn 25% der Kurskosten, Absage 30 bis 11 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, Absage 10 Tage oder später vor Kursbeginn 100% der Gesamtkosten (Kursgebühren und Übernachtungskosten), der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, Annullationskostenversicherung ist Sache des Teilnehmers.



# BIVO - Skitour (bin ich vorbereitet): Refresherkurs mit Schulung der wichtigsten Basics für die Ausübung des Skitourensports.

Es ist wichtig, immer gut vorbereitet in die neue Skitourensaison zu starten. Zu den Standardvorbereitungen gehört das Auffrischen einiger Basiselemente wie: Repetieren der LVS - Anwendung, der Schaufel - und Sondiertechnik sowie von 1.Hilfeleistungen bei Unfällen im Tourengelände; Umsetzen des Lawinenbulletins im Gelände und Unfallplatzorganisation. Auf einer einfacheren Skitour werden diese Themen eingebaut und auch entsprechend praktisch geübt.

<b>Kursdaten</b>	und 13.12.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kursstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Senioren Tourengruppe, Stammsektion Senioren Wandergruppe
<b>Kursziele</b>	Beherrschen der im Text erwähnten Basics.
<b>Kursinhalte</b>	LVS, Schaufel - Sondiertechnik, Lawinenbulletin, 1.Hilfeleistungen, Unfallplatzorganisation
<b>Voraussetzungen</b>	Grundkenntnisse Skitouren; sicheres Skifahren ( mindestens Niveau Stemmschwung ) in jeder Schneeart - abseits der Piste in mittelsteilem Gelände.
<b>Kursort</b>	Gebiet Langis - Glaubenberg - Rickhubel
<b>Kursleitung</b>	Augustin Robert (Tourenleiter/in SAC), Fuchsberger Werner (Tourenleiter/in SAC), Mattmann Yvonne (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Kursgeld. CHF 40 pro Teilnehmer - / in; Mitfahrkosten entsprechend Tourenreglement des SAC - Pilatus.
<b>Anmeldung</b>	online
<b>Material</b>	komplette Skitourenausrüstung, LVS, Lawinenschaufel, Lawinensonde, Wetter - und Sonnenschutz, Verpflegung / Getränk für einen Tag im Wintergelände.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	07.30 der Treffpunkt wird den Teilnehmenden per Mail mitgeteilt.
<b>Weiteres</b>	3 Tage vor Kursbeginn werden alle Teilnehmer - / innen per Mail über die Details des Kurstages informiert.



# Coaching Skihochtouren

**Über spannende Gletscher und luftige Grate auf hohe Berge steigen!  
Hast du bereits Erfahrung auf Skihochtouren, bist beim Gipfelanstieg jedoch unsicher? In diesen drei  
Ausbildungstagen legen wir den Fokus auf den Gipfelanstieg, welcher über Schnee und Fels führt. Du  
erlernst die optimale Taktik und die Seilhandhabung für Gipfelanstiege am kurzen Seil. Das  
Jungfraugebiet, im Herzen des Berner Oberlandes, bietet das perfekte Ausbildungsgelände.**

<b>Kursdaten</b>	15.04., 16.04. und 17.04.2024 Dauer: 3 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Skihochtouren mit Gipfelanstieg im ZS-Bereich sicher und selbstständig unternehmen.
<b>Kursinhalte</b>	Alpine Gefahren erkennen, Anseilen auf Gletscher, Tourenplanung, Routenwahl, Spaltenrettung, Verankerungen im Eis/Schnee/Fels, Sicherungstechnik für Gipfelanstiege und Seilhandhabung
<b>Voraussetzungen</b>	Selbstständig, einfache Skihochtouren gehen, Kondition für 1500 Hm im Hochgebirge, sicher Steigeisen gehen
<b>Kursort</b>	Jungfraugebiet
<b>Kursleitung</b>	Schilter Thomas (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 580.- inkl. 3 Tage Führung durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung inkl. HP, exkl. Anreise und Bergbahnen
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:info@bergguide.ch">info@bergguide.ch</a>
<b>Material</b>	komplette Skitourenausrüstung inkl. Felle, Harscheisen, LVS, Lawinenschaufel, Sondierstange, Steigeisen, Pickel, Anseilgurt, 3 Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge 120cm, Reepschnur Ø 6 mm 6-10 m Länge, Prusik, Tourenbekleidung inkl. Handschuhe, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Skibrille, Stirnlampe, Thermosflasche, Zwischenverpflegung für 3 Tage, Toilettenartikel
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Wird vor dem Event bekannt gegeben



# Einführung Schneeschuhlaufen

## Basisausbildung in den Bereichen Schneeschuhtourenplanung und Gehtechnik

<b>Kursdaten</b>	und 14.12.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Schneeschuh
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Grundkenntnisse zur Durchführung und Planung einfacher Schneeschuhtouren.
<b>Kursinhalte</b>	Umgang mit Schneeschuhen, richtige Gehtechnik, Routenwahl im Aufstieg und Abstieg, Schnee- und Lawinenkunde, Ausrüstungskunde, Tourenplanung, Orientierung im Gebirge, alpine Gefahren, Wetterkunde, Wildruhezonenbeachtung
<b>Voraussetzungen</b>	Kondition für max. 800 Hm, Schwindelfreiheit
<b>Kursort</b>	Je nach Schneeverhältnissen, Ort wird noch bestimmt.
<b>Kursleitung</b>	Glanzmann-Wyss Grazia (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 60.-, exkl. Reisespesen und Verpflegung
<b>Anmeldung</b>	
<b>Material</b>	Schneeschuhe, für alpines Gelände geeignet, Tourenstöcke, LVS, Sonde und Schaufel, Zwischenverpflegung, warme Kleidung
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Bahnhof Luzern, Zeit wird noch bekannt gegeben



# Einführung Skitouren

**In tief verschneiter Berglandschaft auf leisen Brettern Spuren ins endlose Weiss ziehen und dabei Lawinenwissen erwerben!**

**In diesen zwei Ausbildungstagen erlernst du viel zu den Themen Lawinenkunde, Orientierung im Gelände/Karte, Aufstiegstechnik mit den Skis, Benutzung der Sicherheitsausrüstung und der Tourenplanung.**

<b>Kursdaten</b>	12.01. und 13.01.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Leichte Skitouren sicher und selbstständig unternehmen
<b>Kursinhalte</b>	Elementare Lawinenkunde, Orientierung – Karten lesen, Aufstiegstechnik, Tourenplanung, Geländebeurteilung, LVS Suche, Sondieren, Schaufeln
<b>Voraussetzungen</b>	Sicher auf Piste Skifahren, Kondition für max. 800 Hm
<b>Kursort</b>	Brisengebiet
<b>Kursleitung</b>	Wyrsch Julian (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	360 CHF, 2 Tage Ausbildung in Gruppen von 5-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung & HP in SAC Hütte, exkl. Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	Wyrsch Julian, Email: <a href="mailto:julianwyrsch@hotmail.com">julianwyrsch@hotmail.com</a>
<b>Material</b>	Detailinfos und Ausrüstungsliste folgen nach der Anmeldung



# Einführung Skitouren

**In tief verschneiter Berglandschaft auf leisen Brettern Spuren ins endlose Weiss ziehen und dabei Lawinenwissen erwerben!**

**In diesen zwei Ausbildungstagen erlernst du viel zu den Themen Lawinenkunde, Orientierung im Gelände/Karte, Aufstiegstechnik mit den Skis, Benutzung der Sicherheitsausrüstung und der Tourenplanung.**

<b>Kursdaten</b>	13.12. und 14.12.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Leichte Skitouren sicher und selbstständig unternehmen
<b>Kursinhalte</b>	Elementare Lawinenkunde, Orientierung – Karten lesen, Aufstiegstechnik, Tourenplanung, Geländebeurteilung, LVS Suche, Sondieren, Schaufeln
<b>Voraussetzungen</b>	Sicher auf Piste Skifahren, Kondition für max. 1000 Hm
<b>Kursort</b>	Brisengebiet
<b>Kursleitung</b>	Wyrch Julian (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	330 CHF, 2 Tage Ausbildung in Gruppen von 5-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung & HP in SAC Hütte, exkl. Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	Wyrch Julian, Email: <a href="mailto:julianwyrch@hotmail.com">julianwyrch@hotmail.com</a>
<b>Material</b>	Detailinfos und Ausrüstungsliste folgen nach der Anmeldung



# Einführung Skitouren: Teilnahme an Sektionstouren

Interessierst du dich neu für Skitouren oder hast schon lange keine Skitouren mehr gemacht, dann ist dies der ideale (Wieder-) Einstieg. In einer kurzen Skitour zeigen wir dir die Kniffe und Tricks beim Skitourengehen und bringen dir das zeitgemässe Material näher.

<b>Kursdaten</b>	und 28.01.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Begriffe und Handgriffe für Skitouren kennen, um zu verstehen was bei einer Sektionstour gemacht werden soll und dass du ideal auf das Mitmachen bei einer solchen Skitour vorbereitet bist.
<b>Kursinhalte</b>	In Theorie und Praxis erlernst du die Begriffe im Skitourenbereich, Steigfelle an- und abziehen, Steigetechnik mit Spuranlage, LVS-Basisanwendung sowie die theoretischen Grundlagen der elementaren Lawinenkunde zu Gefahrenstufen und Hangneigung, Aufstiegs- und Abfahrtsplanung inklusive der Betrachtung der Wildschutzzonen.
<b>Voraussetzungen</b>	Gute Skikenntnisse auf der Piste, Kondition für 500 Höhenmeter Aufstieg, Mitglied beim SAC Pilatus ab 18 Jahre (Skitourenenerfahrung ist nicht erforderlich)
<b>Kursort</b>	Eigenthal oder Langis
<b>Kursleitung</b>	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 60.-, exkl. Reisespesen
<b>Anmeldung</b>	Online bis eine Woche vor dem Kurs.
<b>Material</b>	Komplette Skitourenausrüstung: Ski, Felle, Stöcke, Lawinenschaufel, LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät z.B. Barryvox, Puls, Pips...), falls vorhanden Lawinsonde. Alles im Rucksack inkl. Lunch & Getränk. Snowboarder: Schneeschuhe, Stöcke!
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Im Raum Luzern, genauer Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben



# Grundlagen Eisfallklettern

**Im Eis zu klettern ist für mich etwas vom Schönsten und zugleich Interessantesten. Immer wieder bin ich erstaunt, welche absurden Formationen sich bilden. In diesem Kurs werde ich dir Schritt für Schritt zeigen, auf was man beim Klettern im Eis achten muss.**

<b>Kursdaten</b>	20.01. und 21.01.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Eisklettern
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Mein Ziel ist es, dass du nach diesem Kurs selbständig deinen persönlichen Fähigkeiten entsprechend Eisklettertouren unternehmen kannst.
<b>Kursinhalte</b>	Eisklettern ist eine interessante und anspruchsvolle Form des Bergsports. Ich werde dir einiges über das benötigte Material vermitteln. Auf spielerische Art werden wir die Grundbewegungen im Eis erlernen und dein persönliches Niveau verbessern. Risikomanagement (Gefahreinschätzung, Sicherungstechnik, Klettertaktik, Planung einer Tour) sind weitere Inhalte des Kurses. Vieles, was du an diesem Kurs lernst, wirst du auch im Sommer auf Hochtouren anwenden können. Mit persönlichen Tipps und Tricks möchte ich dir Spass am Eisklettern vermitteln.
<b>Voraussetzungen</b>	Solide Grundkenntnisse in der Sicherungstechnik auf Stufe Kletterhalle, Klettern im Niveau 6a.
<b>Kursort</b>	Der Kursort wird kurzfristig den Verhältnissen angepasst.
<b>Kursleitung</b>	Arnold Mario (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 400.- für zwei Ausbildungstage durch Bergführer IVBV, exkl. ÜN & HP und Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail an: <a href="mailto:info@marioarnold.ch">info@marioarnold.ch</a>
<b>Material</b>	Detailinfos und Ausrüstungsliste werde ich dir nach der Anmeldung bekanntgeben.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Abhängig vom Ort werde ich dir den Treffpunkt vor dem Kurs bekanntgeben.
<b>Weiteres</b>	Damit du optimal vom Kurs profitieren kannst, werden wir in einem kleinen Team unterwegs sein. Bei grosser Nachfrage werde ich den Kurs ein zweites Mal ausschreiben.



# Grundlagen Skihochtouren

Du bist regelmässig auf Skitouren unterwegs und möchtest nun auch im winterlichen, alpinen Gelände sicher unterwegs sein; dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

**1. Tag: Ausbildung und Zustieg zur Albert-Heim Hütte. Wir erlernen und üben das Anseilen auf dem Gletscher, die Spaltenrettung und optimieren die Tourenplanung.**

**2. Tag: Spannende Ausbildungstour rund um das kleine Kamel. Im Fokus stehen die Kletter- und Sicherungstechniken vom Skidepot zum Gipfel, sowie Verankerungen im Firn für steiles Skigelände.**

<b>Kursdaten</b>	02.03. und 03.03.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Nach diesem Kurs kannst du einfache Skihochtouren selbständig unternehmen.
<b>Kursinhalte</b>	Erwerben der Technik für Hochtouren auf Ski. Planung, Routenführung, Anseilen auf dem Gletscher, Spalten- und Selbstrettung, Kletter- und Sicherungstechniken vom Skidepot zum Gipfel.
<b>Voraussetzungen</b>	Skitourenenerfahrung, Fitness für 3-4h Aufstiege, max. 1400 Höhenmeter
<b>Kursort</b>	Albert-Heim Hütte
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	360.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung in der SAC Hütte inkl. HP, exkl. Anreise.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Komplette Skihochtourenausrüstung inkl. Felle, Harscheisen, LVS, Lawinenschaufel, Sondierstange, Steigeisen, leichter Pickel, Anseilgurt, 3 Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge 120cm, Reepschnur 5-7m (6mm Durchmesser), Prusik, Tourenbekleidung inkl. Handschuhe und Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Skibrille, Stirnlampe, Thermosflasche, Zwischenverpflegung für zwei Tage und Toilettenartikel.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	8:50 Uhr beim Bahnhof in Realp.



# Grundlagen Skihochtouren

**Möchtest du über spannende Gletscher auf hohe Berge steigen?  
In diesen vier Ausbildungstagen unternehmen wir jeden Tag eine Tour im Gebiet um den Steingletscher.  
Während der Tour befassen wir uns mit dem Anseilen und der Spuranlage auf dem winterlichen  
Gletscher, Verankerungen im Schnee und Eis, Spaltenrettung, Orientierung und der Führungstaktik  
sowie kurzen Gipfelanstiegen. Am Abend planen wir gemeinsam die Touren.**

<b>Kursdaten</b>	21.03., 22.03., 23.03. und 24.03.2024 Dauer: 4 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Leichte Skihochtouren sicher und selbstständig gehen – auf anspruchsvolle Skihochtouren sicher mitgehen
<b>Kursinhalte</b>	Alpine Gefahren, Anseilen auf Gletscher und bei Gipfelanstiegen, Tourenplanung, Routenwahl, Spaltenrettung, Selbstaufstieg, Verankerungen im Eis/Schnee
<b>Voraussetzungen</b>	Selbstständig Skitouren gehen, Kondition für 1000 Hm im Hochgebirge, sicheres Skifahren, Erfahrung im Steigeisengehen
<b>Kursort</b>	Steingletscher
<b>Kursleitung</b>	Wyrsh Julian (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	760 CHF, 4 Tage Ausbildung durch Bergführer IVBV in Kleingruppen von 4-6 Teilnehmenden, inkl. Übernachtung und HP in SAC Hütte, exkl. Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	Wyrsh Julian, Email: julianwyrsh@hotmail.com
<b>Material</b>	Detailinfos und Ausrüstungsliste folgen nach der Anmeldung



# Grundlagen Skitouren

Während drei Tagen vermitteln wir das Grundwissen rund um Skitouren.

<b>Kursdaten</b>	09.02., 10.02. und 11.02.2024 Dauer: 3 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	1 - 2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Teilnahme an einfachen Sektionsskitouren
<b>Kursinhalte</b>	Materialkunde und deren Anwendung (Skischuhe, Bindung, Felle, Harscheisen), Lauftechnik, Spuranlage, Grundlagen der Lawinenkunde, Verschüttetensuche im Gelände, Wetterkunde, elementare Skitechnik
<b>Voraussetzungen</b>	Interesse an Skitouren, idealerweise erste Erfahrungen auf Skitouren
<b>Kursort</b>	Hospental
<b>Kursleitung</b>	Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC), Lüthi Doris (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Kurskosten CHF 270.-, Übernachtung im Touristenlager inkl. Halbpension in der Pension zum Turm CHF 174.-, Reisekosten
<b>Anmeldung</b>	nur online
<b>Material</b>	Komplette Skitourenausrüstung inkl. Harscheisen und Lawinenverschüttetensuchgerät LVS, Skihelm
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Bahnhof Luzern, ca. 7 Uhr
<b>Weiteres</b>	Mit der Anmeldung akzeptierst du folgende Annullationsbedingungen: Absage 60 bis 31 Tage vor Kursbeginn 25% der Kurskosten, Absage 30 bis 11 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, Absage 10 Tage oder später vor Kursbeginn 100% der Gesamtkosten (Kursgebühren und Übernachtungskosten), der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, Annullationskostenversicherung ist Sache des Teilnehmers.



# Grundlagen Skitouren

**Dein Traum ist es, mit Tourenskis durch eine tiefverschneite Landschaft auf einen Gipfel zu steigen, die Ruhe und das Panorama zu geniessen und als krönender Abschluss im Pulverschnee dem Tal entgegen zu schwingen.**

**Lass deinen Traum wahr werden. In dieser Ausbildungswoche kannst du das nötige Grundwissen für Skitouren erwerben und vertiefen. Das herrliche Skitourengebiet in St. Antönien bietet das perfekte Ausbildungsgelände mit traumhaften Abfahrten.**

<b>Kursdaten</b>	04.03., 05.03., 06.03., 07.03. und 08.03.2024 Dauer: 5 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Während fünf erlebnisreichen Ausbildungstagen erwirbst du die Grundlagen für einfache und mittelschwierige Touren, damit du in Zukunft sicher auf deinen Skitouren unterwegs bist.
<b>Kursinhalte</b>	Wir behandeln die verschiedenen Ausbildungsthemen theoretisch und praktisch: Umgang mit Fellen und Tourenskis, Aufstiegstechnik, Einführung in die Lawinenkunde, Gelände- und Schneedeckenbeurteilung, Routenwahl im Aufstieg und in der Abfahrt, Tourenplanung mit WhiteRisk vom SLF, Verhalten bei einem Lawinenunfall, Lawinenverschütteten-Suche mit LVS – Sonde – Schaufel, Verbesserung der Skitechnik  Auf verschiedenen Ausbildungstouren mit 3 bis max. 5 Stunden Aufstieg, hast du die Gelegenheit, durch Coaching, Teilstücke der Tour selber zu führen und Entscheidungen zu treffen.
<b>Voraussetzungen</b>	Gute Grundkondition für 3 bis 5 Stunden Aufstieg. Sicherer Parallelschwung auf der Piste.
<b>Kursort</b>	St. Antönien, Partnunstafel
<b>Kursleitung</b>	Schilter Thomas (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 1100.- für Mitglieder des SAC Pilatus Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Teilnehmer mit Bergführer IVBV inkl. Übernachtung und HP im Doppelzimmer, exkl. Reisekosten und Bahnticket.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergguide.ch">info@bergguide.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung weitere Informationen.
<b>Weiteres</b>	Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs- und Tourenreglements. Eine Annullationskostenversicherung ist Sache des Teilnehmers und wird empfohlen.



# Lawinenkunde 1 Theorie: Basiswissen der Lawinenkunde (Ski, Snowboard, Schneeschuhe)

Um auf deinen Ski- oder Schneeschuhtouren sicher unterwegs zu sein, musst du einiges Grundwissen in der Lawinenkunde mitbringen. Dieser Theorieabend zum Winterstart gibt dir die Möglichkeit, in der Wärme die Grundlage der Lawinenkunde zu erwerben um sie dann später im Gelände draussen zu vertiefen.

<b>Kursdaten</b>	und 05.12.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Basiswissen der Lawinenkunde zum Saisonstart erwerben, damit du mit einer guten Tourenplanung sichere und erlebnisreiche Skitouren planen und unternehmen kannst.
<b>Kursinhalte</b>	Basiswissen der Lawinenkunde Risikomanagement
<b>Voraussetzungen</b>	keine Grundkenntnisse
<b>Kursort</b>	Radisson Luzern
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 55.-
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Notizmaterial
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	19.00 Uhr Radisson Luzern



# Lawinenkunde 2 Theorie und Gelände

An diesem Wochenende erlernst du das Basiswissen der Lawinenkunde in Theorie und Praxis, um deine Touren zu planen, unterwegs das Gelände einzuschätzen und im Einzelhang zu entscheiden. Wir werden praxisorientiert im Gelände verschiedene Ausbildungsblöcke behandeln. Damit du für den Notfall gut vorbereitet bist, ist der gesamte Rettungsablauf von der Alarmierung, LVS Suche bis zum Ausschaufeln des Verschütteten ebenfalls Kursinhalt.

<b>Kursdaten</b>	06.01. und 07.01.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Du erwirbst das Basiswissen in theoretischer und praktischer Lawinenkunde, um danach die Gefahren auf Skitouren besser einschätzen zu können, so dass du einfache Skitouren sicher machen kannst. Zudem beherrschst du die Kameradenrettung bei einem Lawinenunfall.
<b>Kursinhalte</b>	Wir behandeln verschiedene Ausbildungsthemen theoretisch und praktisch: lawinenbildende Faktoren, Lawinenarten, Verstehen des Lawinenbulletins, Tourenplanung mit dem 3x3, GRM und Mustererkennung, elementare Vorsichtsmassnahmen, Risikobeurteilung im Gelände, Verhalten bei einem Lawinenunfall - Kameradenrettung mit LVS, Sonde und Schaufel
<b>Voraussetzungen</b>	Du hast schon ein paar Skitouren gemacht. Sichere Skitechnik, Kondition für 2-4 Stunden Aufstieg, Vorkenntnisse in der Lawinenkunde sind nicht nötig.
<b>Kursort</b>	Der Kursort wird der Schneesituation angepasst. Die Unterkunft wird eine SAC Hütte oder ein einfaches Hotel sein. Kosten zwischen CHF 80.- bis CHF 120.- für ÜN & HP. Die Bezahlung erfolgt durch die Teilnehmenden vor Ort.
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung und HP, Reisekosten und Bahnticket.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Weiteres</b>	Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.



# Lawinenkunde 2 Theorie und Gelände

Du hast schon ein paar Skitouren gemacht. Dir fehlt aber die nötige Erfahrung und das Fachwissen, um diese selber zu planen und umzusetzen. Du möchtest deine Touren in Zukunft selber planen oder auf geführten Touren lernen, Entscheide besser zu verstehen. An diesem Wochenende erlernst du das Basiswissen der Lawinenkunde in Theorie und Praxis.

<b>Kursdaten</b>	20.01. und 21.01.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Du erwirbst das Basiswissen in theoretischer und praktischer Lawinenkunde, um danach die Gefahren auf Skitouren besser einschätzen zu können, so dass du einfache Skitouren sicher machen kannst. Zudem beherrschst du die Kameradenrettung bei einem Lawinenunfall.
<b>Kursinhalte</b>	Wir behandeln verschiedene Ausbildungsthemen theoretisch und praktisch: lawinenbildende Faktoren, Lawinenarten, Verstehen des Lawinenbulletins, Tourenplanung mit dem 3x3, GRM und Mustererkennung, elementare Vorsichtsmassnahmen, Risikobeurteilung im Gelände, Verhalten bei einem Lawinenunfall - Kameradenrettung mit LVS, Sonde und Schaufel
<b>Voraussetzungen</b>	Du hast schon ein paar Skitouren gemacht. Sichere Skitechnik, Kondition für 2-4 Stunden Aufstieg, Vorkenntnisse in der Lawinenkunde sind nicht nötig.
<b>Kursort</b>	Der Kursort wird der Schneesituation angepasst.
<b>Kursleitung</b>	Käppeli Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 360.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung und HP exkl. Reisekosten und Bahnticket.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:kaeppli@datazug.ch">kaeppli@datazug.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Weiteres</b>	Bei grosser Nachfrage besteht die Möglichkeit, dass mehrere Ausbildungsgruppen gemacht werden können. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.



# Lawinenkunde 2 Theorie und Gelände

An diesem Wochenende erlernst du das Basiswissen der Lawinenkunde in Theorie und Praxis, um deine Touren zu planen, unterwegs das Gelände einzuschätzen und im Einzelhang zu entscheiden. Wir werden praxisorientiert im Gelände verschiedene Ausbildungsböcke behandeln. Damit du für den Notfall gut vorbereitet bist, ist der gesamte Rettungsablauf von der Alarmierung, LVS Suche bis zum Ausschaufeln des Verschütteten ebenfalls Kursinhalt.

<b>Kursdaten</b>	10.02. und 11.02.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Du erwirbst das Basiswissen in theoretischer und praktischer Lawinenkunde, um danach die Gefahren auf Skitouren besser einschätzen zu können, so dass du einfache Skitouren sicher machen kannst. Zudem beherrschst du die Kameradenrettung bei einem Lawinenunfall.
<b>Kursinhalte</b>	Wir behandeln verschiedene Ausbildungsthemen theoretisch und praktisch: lawinenbildende Faktoren, Lawinenarten, Verstehen des Lawinenbulletins, Tourenplanung mit dem 3x3, GRM und Mustererkennung, elementare Vorsichtsmassnahmen, Risikobeurteilung im Gelände, Verhalten bei einem Lawinenunfall - Kameradenrettung mit LVS, Sonde und Schaufel
<b>Voraussetzungen</b>	Du hast schon ein paar Skitouren gemacht. Sichere Skitechnik, Kondition für 2-4 Stunden Aufstieg, Vorkenntnisse in der Lawinenkunde sind nicht nötig.
<b>Kursort</b>	Der Kursort wird der Schneesituation angepasst. Die Unterkunft wird eine SAC Hütte oder ein einfaches Hotel sein. Kosten zwischen CHF 80.- bis CHF 120.- für ÜN & HP. Bezahlung erfolgt durch die Teilnehmenden vor Ort.
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung und HP, Reisekosten und Bahnticket.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Weiteres</b>	Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.



# Lawinenkunde 3 Theorie und Gelände

Nach einer Schlechtwetterwoche kommt das Wochenende immer näher, es herrscht „erhebliche Lawinengefahr“ und die Wetteraussichten sehen gut aus. Du hast schon einige Skitouren gemacht und das Basiswissen der Lawinenkunde kennst du. Trotzdem fällt es dir immer wieder schwer, den Entscheid stop or go zu fällen.

<b>Kursdaten</b>	13.01. und 14.01.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit dein Basiswissen zu festigen und mit neuem Wissen zu ergänzen. Damit du in Zukunft in kritischen Situationen die richtigen Entscheide fällen kannst.
<b>Kursinhalte</b>	Beurteilung der Lawinensituation, richtiges Interpretieren und Erkennen von Gefahrenstellen und Muster im Lawinenlagebericht und im Gelände. Entscheidungsfindung im Einzelhang , Spuranlage im Aufstieg und in der Abfahrt, Alarmzeichen und Limits, Wahrnehmungsfallen, Tourenplanung, Notfallmanagement: Organisation und Rettung bei einem Lawinenunfall mit mehreren Verschütteten.
<b>Voraussetzungen</b>	Fortgeschrittene Erfahrungen im Skitourengehen, Kondition für Aufstiege bis 1400 Hm, sichere Skitechnik, Grundkenntnisse Lawinenkunde, Erfahrung im Kartenlesen
<b>Kursort</b>	Der Kursort wird der Schneesituation angepasst. Die Unterkunft wird eine SAC Hütte oder ein einfaches Hotel sein. Kosten zwischen CHF 80.- bis CHF 120.- für ÜN & HP. Die Bezahlung erfolgt durch die Teilnehmenden vor Ort.
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung und HP, Reisekosten und Bahnticket.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Weiteres</b>	Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.



# Lawinenkunde im Gelände

## Übung mit LVS im einfachen Gelände

<b>Kursdaten</b>	und 08.12.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kursstufe</b>	1 - 2
<b>Organisierende Gruppe</b>	OG Rigi
<b>Kursziele</b>	Korrekte Bedienung LVS, richtiges Verhalten bei Lawinenunfällen
<b>Kursinhalte</b>	Einfache Übungen und Repetition Bedienung LVS und Verhalten bei Lawinenunfällen
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursort</b>	Rigigebiet oder Ibergereg, Details folgen am Theorieabend
<b>Kursleitung</b>	Fuchs Michael (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Anreise und Verpflegung auf eigene Kosten
<b>Anmeldung</b>	m.fuchs@csd.ch
<b>Material</b>	Mitbringen: LVS, Schaufel, Sonde, warme Kleider, warme Getränke
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Rigigebiet oder Ibergereg ca. 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr



# Lawinenkunde Theorie

## Lawinenkunde Theorie

<b>Kursdaten</b>	und 04.12.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kursstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	OG Rigi
<b>Kursziele</b>	Erlernen und Repetition Beurteilung Lawinengefahr
<b>Kursinhalte</b>	Vortrag Lawinenkunde
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursort</b>	Mehrzweckgebäude Kreuzmatt, Küssnacht
<b>Kursleitung</b>	Fuchs Michael (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Anreise auf eigene Kosten, Unkostenbeitrag für Nicht-OG-Mitglieder (Kollekte)
<b>Anmeldung</b>	m.fuchs@csd.ch
<b>Material</b>	Block und Schreibzeug
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	19:00 Uhr, Mehrzweckgebäude Kreuzmatt, Küssnacht UG



# Lawinkunde Theorie und Gelände JO Pilatus

**Ab in den Schnee mit der JO Pilatus! Im Lawinenkurs starten wir gemeinsam in die Skitourensaison. Wir lernen viel Neues oder bauen weitere Erfahrungen auf.**

<b>Kursdaten</b>	07.12. und 08.12.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinkunde
<b>Kursstufe</b>	1 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Jugend
<b>Kursziele</b>	Neues lernen, Wissen vertiefen, Fortschritte machen
<b>Kursinhalte</b>	Im Kurs arbeiten wir in Gruppen. Die definitive Gruppeneinteilung findet im Kurs statt.
<b>Voraussetzungen</b>	Keine.
<b>Kursort</b>	Wird mit den Detailinfos kommuniziert.
<b>Kursleitung</b>	Kallenbach Oliver, Thomas Good (Bergführer/in IVBV), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	JO Mitglieder bis 22 Jahre und aktive JO Leitende: 120.-, SAC-Mitglieder: 270.-, Nicht-SAC-Mitglieder: 350.- inkl. Übernachtung/HP, Ausbildung durch J+S Leitende und Bergführer, exkl. ÖV/Bergbahnen
<b>Anmeldung</b>	<p>JO Kurs: Teilnehmende im JO Alter (bis und mit 22 Jahre) haben Vorrang. Anmeldungen von SAC Mitgliedern über 22 Jahre werden auf die Warteliste genommen und bei Anmeldeschluss, falls freie Kursplätze zur Verfügung stehen, über eine Kursteilnahme informiert.</p> <p>Bis am 03. November 2024 online anmelden. Bei Anmerkungen bitte folgendes Angeben (falls relevant):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ich möchte folgendes Material von der JO ausleihen: ...</li><li>- Tourenanfänger Anfänger in der Lawinentheorie (bereits Tourenerfahrung) Fortgeschrittene (Ziel: selbstständig Touren durchführen) Leiter/in oder Leitungsambitionen (Ziel: Gruppen leiten)</li><li>- Interessen und Anregungen für die Gestaltung des Kursprogrammes: ...</li><li>- AHV / Sozialversicherungsnummer (Zwecks Erfassung und Abrechnung der J+S Subventionen)</li></ul>
<b>Material</b>	<p>Winter:</p> <p>Für Skifahrer/in: Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen), Skitourenschuhe, Skistöcke, Rucksack</p> <p>Für Snowboarder/in: Snowboard, Schneeschuhe, Rucksack mit Board-Befestigungsmöglichkeit, Teleskop-Stöcke</p> <p>Für alle: LVS (Lawinenverschütteten- Suchgerät), Lawinenschaufel, Lawinensonde</p> <p>Persönliches Material: Sonnenscreme, -brille und -hut, Regenjacke, warme Kleider (Jacke (Fleece)), Kappe und Handschuhe, SAC-Ausweis, Hüttenschlafsack, Stirnlampe, Toilettenartikel, pers. Medikamente, Oropax, Taschengeld für Extras in der Hütte, ev. Fotoapparat</p>



**Zeit und Treffpunkt**

Wird mit den Detailinformationen bekanntgegeben. Früh am Bahnhof Luzern.

**Weiteres**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Im Kurs werden Fotos gemacht.

ABS



# Lawinenrettung: Alarmieren, LVS Suche, Sondieren, Schaufeln & Erste Hilfe

**Wir üben den Ernstfall, den wir nie erleben möchten!**

**Wie verhalte ich mich bei einem Lawinenunglück, wer ist wo?**

**Wie viele Verschüttete gibt es? Alarmierung! Wer sucht?...**

**Bei einem Lawinenunfall zählt jede Sekunde!**

**Nur wenn Du den gesamten Rettungsablauf inklusive Erster Hilfe beherrschst und regelmässig übst kannst Du im Notfall Leben retten!**

<b>Kursdaten</b>	und 20.01.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Dieser Kurs richtet sich an alle Wintersportler, die sich abseits von gesicherten Pisten bewegen. Mit dem erworbenen Wissen leistest du einen aktiven Beitrag für mehr Sicherheit im Wintersport, denn bei einem Lawinenunfall ist die Kameradenrettung die beste Rettung.
<b>Kursinhalte</b>	Verhalten bei einem Lawinenunfall: Alarmierung, Organisation der Rettung, LVS Suche, Einfach- und Mehrfachverschüttung, Sondieren, Feinortung, Schaufeln, Schaufeltechnik alleine und in der Gruppe,  Erstversorgung des Verschütteten: Patientenbeurteilung, Lebensrettende Sofortmassnahmen, erweiterte Erste-Hilfe-Massnahmen, Wärmeerhalt, Problem Patiententransport
<b>Voraussetzungen</b>	Grundkenntnisse LVS, diese können beim LVS Einführungskurs erworben werden
<b>Kursort</b>	Melchsee-Frutt
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV), Scherer Nils (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 165.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV und Tourenleiter/Rettungssanitäter, exkl. Reisekosten und Bahnticket.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
<b>Weiteres</b>	Bei grosser Nachfrage besteht die Möglichkeit, dass ein zweiter Ausbildungstag angeboten werden kann. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.



# LVS Ausbildung

**In 15 Minuten muss ein Lawinenopfer gesucht und geborgen werden, um eine Lawinenverschüttung zu überleben. Jede Minute zählt! Nur wenn du den Umgang mit dem LVS, der Sonde und der Schaufel perfekt beherrschst, kannst du in dieser Notsituation richtig reagieren und deinen Kameraden retten. An diesem Ausbildungsnachmittag kannst du ohne Stress die Grundfunktionen des LVS erwerben und üben, damit du dich bei einem Lawinenunfall richtig verhältst und gut vorbereitet in den Winter starten kannst.**

<b>Kursdaten</b>	und 07.12.2024 Dauer: 1/2 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Lawinenkunde
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Grundfunktionen des LVS kennen, eine verschüttete Person finden.
<b>Kursinhalte</b>	Erlernen des Basiswissens, um eine verschüttete Person mit dem LVS zu suchen, Erstsigsuche, Grob- und Feinsuche, LVS Geräte-Check
<b>Voraussetzungen</b>	Für alle Wintersportler! Egal ob Schneeschuhläufer, Skitourenfahrer oder Eiskletterer, es sind keine Grundkenntnisse nötig.
<b>Kursort</b>	Fälmiswald oberhalb Horw
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 80.- Ausbildung durch Bergführer IVBV und Tourenleiter Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	LVS und dem Wetter angepasste Bekleidung
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	13.00 Uhr Fälmiswald oberhalb Horw Anreise mit ÖV zur Bushaltestelle Stegen von dort in wenigen Minuten zum Kursort Anreise mit PW zum kostenpflichtigen Parkplatz Längacher. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Kursende ca. 17.00 Uhr



# Skitechnik Tiefschnee

Möchtest du deine Skitechnik verbessern und den Schritt ins Tourengelände wagen? Dann ist unser Kurs ideal für dich.

<b>Kursdaten</b>	und 09.02.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Skitechnik
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Du schaffst den Sprung von der Piste in den Tiefschnee und bist bereit für deine erste Skitour.
<b>Kursinhalte</b>	Wir arbeiten am Vormittag auf der Piste an deiner Skitechnik und wenden das Gelernte am Nachmittag im Tiefschnee an.
<b>Voraussetzungen</b>	Sicherer Parallelschwung auf der Piste, auch im steilen Gelände.
<b>Kursort</b>	Engelberg
<b>Kursleitung</b>	Scherer Nils (Tourenleiter/in SAC), Wüest Monika (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 60.- exkl. Reisespesen und Skiabo. Kurskosten werden am Kurstag in bar eingezogen.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular
<b>Material</b>	Skitourenausrüstung inkl. Felle, LVS, Schaufel und Sondierstange
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Start 8:15 - Skigebiet je nach Bedingungen.



# Skitechnik Tiefschnee

**Möchtest du deine Skitechnik verbessern und den Schritt ins Tourengelände wagen? Dann ist unser Kurs ideal für dich.**

<b>Kursdaten</b>	und 10.02.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Skitechnik
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Du schaffst den Sprung von der Piste in den Tiefschnee und bist bereit für deine erste Skitour.
<b>Kursinhalte</b>	Wir arbeiten am Vormittag auf der Piste an deiner Skitechnik und wenden das Gelernte am Nachmittag im Tiefschnee an.
<b>Voraussetzungen</b>	Sicherer Parallelschwung auf der Piste, auch im steilen Gelände.
<b>Kursort</b>	Engelberg
<b>Kursleitung</b>	Scherer Nils (Tourenleiter/in SAC), Wüest Monika (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 60.- exkl. Reisespesen und Skiabo. Kurskosten werden am Kurstag in bar eingezogen.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular
<b>Material</b>	Skitourenausrüstung inkl. Felle, LVS, Schaufel und Sondierstange.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Start 8:15 - Skigebiet je nach Bedingungen.



# Skitechnik Tiefschnee & Variantenfahren

**Mehr Genuss im Tiefschnee dank besserer Skitechnik – im Tiefschnee und bei schwierigen Schneeverhältnissen ist es besonders wichtig, die Skis kraftsparend einsetzen zu können.**

<b>Kursdaten</b>	und 13.01.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Skitechnik
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Durch die Beschäftigung auf und neben der Piste mit den Kernbewegungen des Skifahrens und individuelle Inputs verbesserst du deine persönliche Skitechnik.
<b>Kursinhalte</b>	Wir zeigen dir Übungen, die auf das Skifahren abseits der Pisten zugeschnitten sind. Nebenbei lernst du die viel gerühmten Tiefschneeabfahrten von Engelberg kennen.
<b>Voraussetzungen</b>	Parallelschwung auf der Piste. Der Kurs eignet sich aufgrund der verschiedenen Stärkeklassen vom Anfänger abseits der Piste bis zur geübten Freeriderin.
<b>Kursort</b>	Engelberg Titlis
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	130.- CHF, 1 Ausbildungstag durch dipl. Bergführer IVBV, exkl. Skiticket und Mittagessen. Stärkeklassen von 4-6 werden von Bergführern mit grossem Hintergrundwissen im Skitechnikbereich geleitet.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	Tiefschneetaugliche Skiausrüstung, Rucksack, LVS, Schaufel, Sondierstange, (keine Felle, Mittagessen im Restaurant)
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	8:15 Uhr bei der Talstation der Engelberg-Titlis Bergbahnen.



# Skitechnik Tiefschnee & Variantenfahren

**Mehr Genuss im Tiefschnee dank besserer Skitechnik – Im Tiefschnee und bei schwierigen Schneeverhältnissen ist es besonders wichtig, die Skis kraftsparend einsetzen zu können.**

<b>Kursdaten</b>	und 07.12.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Skitechnik
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Durch die Beschäftigung mit den Kernbewegungen des Skifahrens auf und neben der Piste und individuellen Inputs, verbesserst du deine persönliche Skitechnik.
<b>Kursinhalte</b>	Wir zeigen dir Übungen, die auf das Skifahren abseits der Pisten zugeschnitten sind. Nebenbei lernst du die viel gerühmten Tiefschneeabfahrten von Engelberg kennen.
<b>Voraussetzungen</b>	Parallelschwung auf der Piste. Der Kurs eignet sich aufgrund der verschiedenen Stärkeklassen vom Anfänger abseits der Piste bis zur geübten Freeriderin.
<b>Kursort</b>	Engelberg Titlis
<b>Kursleitung</b>	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	130.- CHF, 1 Ausbildungstag durch dipl. Bergführer IVBV, exkl. Skiticket und Mittagessen. Stärkeklassen von 4-6 werden von Bergführern mit grossem Hintergrundwissen im Skitechnikbereich geleitet.
<b>Anmeldung</b>	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: <a href="mailto:angela.weibel@gmx.net">angela.weibel@gmx.net</a>
<b>Material</b>	tiefschneetaugliche Skiausrüstung, Rucksack, LVS, Schaufel, Sondierstange, (keine Felle, Mittagessen im Restaurant)
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	8:15 Uhr bei der Talstation der Engelberg Titlis Bergbahnen



# Skitouren-Refresher Kurs

Planst du deine Skitouren selbständig und ist dein letzter Lawinenkurs bereits eine Weile her? So könnte ein Refresherkurs verbunden mit einer rassigen Skitour das richtige sein.

<b>Kursdaten</b>	und 07.01.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Skitouren
<b>Kurstufe</b>	2 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Repetieren der Lawinenkunde und Skitourentechnik um wieder alleine auf Skitouren zu gehen
<b>Kursinhalte</b>	Lawinentheorie, LVS, Tourenplanung, Spuranlage, ... Wir versuchen auf der Tour einige 'Go or NoGo' zu finden. Auch Fragen zur Orientierung werden wir thematisieren.
<b>Voraussetzungen</b>	Sicheres und zügiges Skifahren in allen Schneearten
<b>Kursort</b>	Zentralschweiz
<b>Kursleitung</b>	Käppeli Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	120.-- für Führung (exkl. Anreise und Bergbahnen)
<b>Anmeldung</b>	
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	07.30 Eichhof Luzern



# Tourenplanung Winter: Lawinen und Risiko Management (Ski, Snowboard, Schneeschuhe)

Mit einer guten Tourenplanung legst du einen wichtigen Grundstein für sichere und erlebnisreiche Ski- und Schneeschuhtouren. Egal ob du als erfahrener Skitourenfahrer die Planung im Kopf oder auf der Karte machst, oder als Einsteiger mit einem Tourenplanungsformular oder online auf White Risk. Das Ziel einer guten Tourenplanung ist: Sicher auf Touren unterwegs zu sein.

<b>Kursdaten</b>	und 15.11.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	WINTER Tourenplanung
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Mit einer guten Tourenplanung sichere und erlebnisreiche Ski- und Schneeschuhtouren planen und umsetzen.
<b>Kursinhalte</b>	Tourenplanung Risikoanalyse Risikomanagement Erkennen von Fallen Umsetzung auf der Tour
<b>Voraussetzungen</b>	Du bringst das Basiswissen der Lawinenkunde und der Kartenkunde mit. z.B. vom Lawinenkunde1 Theorieabend
<b>Kursort</b>	Radisson Luzern
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 55.-
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Notizmaterial
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	19.00 Uhr Radisson Luzern



# 1. Hilfe für angehende Tourenleitende

- Alternativer Kurs zum klassischen Erste-Hilfe-Kurs mit für Bergsport optimiertem Kursinhalt.
- Der Kurs richtet sich primär an angehende Tourenleiter der Aktiven, welche den Besuch eines "Erste-Hilfe-Kurses" vorweisen müssen (für die Teilnahme am Tourenleiterkurs). Wenn bis Ende Oktober noch Plätze frei sind, dürfen bestehende Tourenleiter diesen Kurs als Fortbildungskurs nutzen.

<b>Kursdaten</b>	und 16.11.2024 Dauer: ca. 8 h
<b>Kursart</b>	ALLGEMEINWISSEN Erste Hilfe
<b>Kurstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Wichtigste Medizinische Notmassnahmen für den Bergsport kennen
<b>Kursinhalte</b>	Erste-Hilfe-Kurs mit für Bergsport optimiertem Inhalt
<b>Voraussetzungen</b>	Dieser Kurs richtet sich an angehende Tourenleiter, welche sich bereits für die Ausbildung angemeldet haben. Die Anmeldung wird nur berücksichtigt, wenn ein unterschriebener Subventionsantrag des Tourenchef der Sektion Pilatus vorliegt. Dieser Kurs zählt auch als FK für SAC Pilatus Tourenleiter.
<b>Kursort</b>	Luzern
<b>Kursleitung</b>	Scherer Nils (Tourenleiter/in SAC), Lemaréchal Angela (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Gratis (für angehende Tourenleiter und bestehende TL als FK)
<b>Anmeldung</b>	
<b>Material</b>	Details folgen
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	Details folgen
<b>Weiteres</b>	Dieser Kurs wird vom Zentralverband als Erste-Hilfe-Kurs akzeptiert.



# 1. Hilfe im Gebirge

**Du gehst oft in die Berge mit dem Handy in der Tasche für Notfälle. Aber was tun bei kleineren Verletzungen oder aber verzögerter Möglichkeit der professionellen Hilfe? Wie kann ich weiterhelfen? Was sind lebensrettende Sofortmassnahmen? Was gehört in eine Bergapotheke? Dieser Kurs vermittelt dir hierfür Grundlagen.**

<b>Kursdaten</b>	und 19.11.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	ALLGEMEINWISSEN Erste Hilfe
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Die Teilnehmer sollen nach dem Besuch des Kurses in der Lage sein, bei Unfall oder Krankheit im Gebirge, korrekt "Erste-Hilfe" zu leisten, bis professionelle Hilfe eintrifft.
<b>Kursinhalte</b>	Allgemeine erste Massnahmen bei Unfällen oder medizinischen Notfällen. Lebensrettende Sofortmassnahmen mit praktischen Übungen.
<b>Voraussetzungen</b>	Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
<b>Kursort</b>	Universität Luzern, Frohburgstrasse 3, Luzern / Raum wird nach der Anmeldung bekanntgegeben
<b>Kursleitung</b>	Meusel Stefanie (Dr. med.)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 20.- , Jugend CHF 10.-
<b>Anmeldung</b>	online
<b>Material</b>	Wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18:30 - 21:30 Uhr, Universität Luzern, Frohburgerstrasse 3, Luzern / Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben



# Einführung Orientierung: Theorie und Praxis

**Trotz guter Wetterprognosen stehst du im dicken Nebel. Absolutes Whiteout. Du weisst kaum noch, wo oben und wo unten ist. Jetzt die Orientierung zu behalten, fällt nicht leicht. Wo ist der Gipfel, wo ist der Rückweg, wie steil ist der nächste Hang? An diesem Wochenende befassen wir uns intensiv mit der Kartenkunde und der Orientierung. Praktische Übungen stehen im Vordergrund.**

<b>Kursdaten</b>	09.11. und 10.11.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	ALLGEMEINWISSEN Orientierung
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Grundlagen der Orientierung und Kartenkunde schaffen. Navigation mit dem Smartphone.
<b>Kursinhalte</b>	Kartenlesen, Kartenverständnis, Basiswissen Online-Karten, Gebrauch von Höhenmesser, Kompass und Smartphone, Tourenplanung klassisch und online auf dem SAC Tourenportal und mit Schweiz Mobilplus.
<b>Voraussetzungen</b>	Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.
<b>Kursort</b>	Zentralschweiz. Die Unterkunft wird eine SAC Hütte oder ein einfaches Hotel sein. Kosten zwischen CHF 80.- bis CHF 120.- für ÜN & HP. Die Bezahlung erfolgt durch die Teilnehmenden vor Ort.
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung und HP, Reisekosten und Bahnticket. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglement.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an <a href="mailto:info@bergauf-bergab.ch">info@bergauf-bergab.ch</a> mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
<b>Material</b>	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.



# Grundkurs 1

**Im Grundkurs 1 lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope". Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.**

<b>Kursdaten</b>	07.01. und 14.01.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
<b>Kursinhalte</b>	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Amrein Fritz (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkrabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 1

**Im Grundkurs 1 lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope". Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.**

<b>Kursdaten</b>	11.02. und 18.02.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
<b>Kursinhalte</b>	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Erni Peter E-Mail erni.peter(at)bluewin.ch P 041 440 53 30



# Grundkurs 1

**Im Grundkurs 1 lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope". Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.**

<b>Kursdaten</b>	10.03. und 17.03.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
<b>Kursinhalte</b>	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Wyrsch Andrea, Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkrabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 1

**Im Grundkurs 1 lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope". Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.**

<b>Kursdaten</b>	14.04. und 21.04.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
<b>Kursinhalte</b>	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Amrein Fritz (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkrabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 1

**Im Grundkurs 1 lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope". Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.**

<b>Kursdaten</b>	13.10. und 20.10.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
<b>Kursinhalte</b>	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Erni Peter E-Mail erni.peter(at)bluewin.ch P 041 440 53 30



# Grundkurs 1

**Im Grundkurs 1 lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope". Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.**

<b>Kursdaten</b>	17.11. und 24.11.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
<b>Kursinhalte</b>	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Amrein Fritz (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkrabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Erni Peter E-Mail erni.peter(at)bluewin.ch P 041 440 53 30



# Grundkurs 1

**Im Grundkurs 1 lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope". Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.**

<b>Kursdaten</b>	15.12. und 22.12.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
<b>Kursinhalte</b>	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Wyrsch Andrea
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkrabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Erni Peter E-Mail erni.peter(at)bluewin.ch P 041 440 53 30



# Grundkurs 1 Senioren

Im Grundkurs 1/Senioren lernst du selbständiges Sichern und Klettern im "Toprope" in Teilnehmer- und stufengerechtem Tempo mit den Geräten Revo oder Grigri. Der Kurs ist auch geeignet für Kletterer, welche einen Wiedereinstieg wagen oder einfach ihr Wissen auf den neuesten Stand bringen wollen. Beim Toprope-Klettern ist das Sicherungsseil bereits installiert. Im Weiteren erhältst du Einblick in den Indoor-Klettersport. Der weiterführende Kurs zum Abschluss der Hallen-Grundausbildung ist der Grundkurs 2.

<b>Kursdaten</b>	14.10., 21.10. und 28.10.2024 Dauer: 3 Vormittage
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive, Stammsektion Senioren Tourengruppe
<b>Kursziele</b>	Sicheres Klettern und Sichern im Toprope
<b>Kursinhalte</b>	Geräte- und Materialkenntnisse, Seile- und Sicherungstechnik, Klettertechnik, Sturztraining
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus gute körperliche Voraussetzung, ab 60 Jahre
<b>Kursort</b>	Root, Pilatus Indoor
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CH120.- Halleneintritt ist im Kursgeld nicht einbegriffen. CH20.-
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterschuhe und Hüftgurt (kann vor Ort gemietet werden)
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	09:00 Uhr - 11:15 Uhr PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen Lisbeth Zingg lizi@datazug.ch P. 041 450 14 09



# Grundkurs 2

**Der Grundkurs 2 bildet die Fortsetzung des Grundkurses 1. In diesem Kurs lernst du das Vorsteigen einer Kletterroute in der Halle. Beim Vorstieg hängt der Kletterer das Seil selbst in die angebrachten Zwischensicherungen ein. Dies stellt eine grosse Herausforderung an den Kletterer und den Sichernden.**

<b>Kursdaten</b>	21.01., 28.01. und 04.02.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
<b>Kursinhalte</b>	Sichern und Klettern im Vorstieg, Sicherungs- und Sturztraining, elementare Klettertechnik, Materialkunde, Informationen und Anforderungen der Anschlusskurse in der Halle und im Outdoor-Bereich. Kurse: Von der Halle an den Fels, Sicherheitskurs oder Technikkurs 1.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 2

**Der Grundkurs 2 bildet die Fortsetzung des Grundkurses 1. In diesem Kurs lernst du das Vorsteigen einer Kletterroute in der Halle. Beim Vorstieg hängt der Kletterer das Seil selbst in die angebrachten Zwischensicherungen ein. Dies stellt eine grosse Herausforderung an den Kletterer und den Sichernden.**

<b>Kursdaten</b>	25.02., 03.03. und 10.03.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
<b>Kursinhalte</b>	Sichern und Klettern im Vorstieg, Sicherungs- und Sturztraining, elementare Klettertechnik, Materialkunde, Informationen und Anforderungen der Anschlusskurse in der Halle und im Outdoor-Bereich. Kurse: Von der Halle an den Fels, Sicherheitskurs oder Technikkurs 1.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 2

**Der Grundkurs 2 bildet die Fortsetzung des Grundkurses 1. In diesem Kurs lernst du das Vorsteigen einer Kletterroute in der Halle. Beim Vorstieg hängt der Kletterer das Seil selbst in die angebrachten Zwischensicherungen ein. Dies stellt eine grosse Herausforderung an den Kletterer und den Sichernden.**

<b>Kursdaten</b>	24.03., 07.04. und 14.04.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
<b>Kursinhalte</b>	Sichern und Klettern im Vorstieg, Sicherungs- und Sturztraining, elementare Klettertechnik, Materialkunde, Informationen und Anforderungen der Anschlusskurse in der Halle und im Outdoor-Bereich. Kurse: Von der Halle an den Fels, Sicherheitskurs oder Technikkurs 1.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 2

**Der Grundkurs 2 bildet die Fortsetzung des Grundkurses 1. In diesem Kurs lernst du das Vorsteigen einer Kletterroute in der Halle. Beim Vorstieg hängt der Kletterer das Seil selbst in die angebrachten Zwischensicherungen ein. Dies stellt eine grosse Herausforderung an den Kletterer und den Sichernden.**

<b>Kursdaten</b>	28.04., 05.05. und 12.05.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
<b>Kursinhalte</b>	Sichern und Klettern im Vorstieg, Sicherungs- und Sturztraining, elementare Klettertechnik, Materialkunde, Informationen und Anforderungen der Anschlusskurse in der Halle und im Outdoor-Bereich. Kurse: Von der Halle an den Fels, Sicherheitskurs oder Technikkurs 1.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 2

**Der Grundkurs 2 bildet die Fortsetzung des Grundkurses 1. In diesem Kurs lernst du das Vorsteigen einer Kletterroute in der Halle. Beim Vorstieg hängt der Kletterer das Seil selbst in die angebrachten Zwischensicherungen ein. Dies stellt eine grosse Herausforderung an den Kletterer und den Sichernden.**

<b>Kursdaten</b>	27.10., 03.11. und 10.11.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
<b>Kursinhalte</b>	Sichern und Klettern im Vorstieg, Sicherungs- und Sturztraining, elementare Klettertechnik, Materialkunde, Informationen und Anforderungen der Anschlusskurse in der Halle und im Outdoor-Bereich. Kurse: Von der Halle an den Fels, Sicherheitskurs oder Technikkurs 1.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 2

**Der Grundkurs 2 bildet die Fortsetzung des Grundkurses 1. In diesem Kurs lernst du das Vorsteigen einer Kletterroute in der Halle. Beim Vorstieg hängt der Kletterer das Seil selbst in die angebrachten Zwischensicherungen ein. Dies stellt eine grosse Herausforderung an den Kletterer und den Sichernden.**

<b>Kursdaten</b>	01.12., 08.12. und 15.12.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
<b>Kursinhalte</b>	Sichern und Klettern im Vorstieg, Sicherungs- und Sturztraining, elementare Klettertechnik, Materialkunde, Informationen und Anforderungen der Anschlusskurse in der Halle und im Outdoor-Bereich. Kurse: Von der Halle an den Fels, Sicherheitskurs oder Technikkurs 1.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Grundkurs 2 Senioren

**Im Grundkurs 2/Senioren lernst du selbständiges Sichern und Klettern im Vorstieg in Teilnehmer- und stufengerechtem Tempo mit den Geräten Revo / Grigri oder Gerät nach Absprache. Voraussetzung ist ein Grundkurs 1 oder sicheres Sichern in Toprope.**

<b>Kursdaten</b>	18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.2024 Dauer: 4 Vormittage
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Basis
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive, Stammsektion Senioren Tourengruppe
<b>Kursziele</b>	Sicheres Klettern und Sichern im Vorstieg
<b>Kursinhalte</b>	Sicherungs- und Seiltechnik, Materialkenntnisse, Kletter- und Sturztraining
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus. Gute körperliche Verfassung, ab 60 Jahre. Absolvierter GK1 / GKS1 oder versierte Kenntnisse im Toprope-Sichern
<b>Kursort</b>	Pilatus Indoor, D4, Park 8, 6039 Root
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	CHF 160.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. CHF 20.- pro Tag
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterschuhe und Hüftgurt (Material kann vor Ort gemietet werden)
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	09:00 Uhr - 11.15 Uhr PILATUS INDOOR
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen Lisbeth Zingg E-Mail: lizi@datazug.ch P. 041 450 14 09



# Mentale Aspekte im Sportklettern

**Es gibt viele Gründe, warum uns Routen an unserem persönlichen Leistungslimit nicht gelingen: Die Tritte sind zu abschüssig, die Griffe zu klein, unsere Körperspannung zu gering oder der Kopf macht nicht mit. Nebst dem Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit lohnt es sich, einen Blick auf die psychischen Prozesse im Sportklettern zu werfen.**

<b>Kursdaten</b>	13.10. und 20.10.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kursstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Kennenlernen von mentalen Aspekten im Sportklettern
<b>Kursinhalte</b>	An den beiden Kursabenden streifen wir einige der relevanten mentalen Aspekte und wenden Übungsbeispiele an: Bewegungsvorstellung, Speichern von Zügen (Gedächtnis), Leistungsmotivation (Misserfolgsvermeider oder Erfolgssucher?), Flowerleben und Umgang mit Angst sind einige Beispiele.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik, regelmässiges Training in der Halle und/oder im Klettergarten, Kletterniveau ab 6a. Der Kurs ist für KlettererInnen, die sich schon intensiver mit dem Sportklettern auseinandergesetzt haben, gedacht. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Helfenstein Pia (Psychologe/in FSP)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Persönliche Kletterausrüstung, inkl. Seil. Smartphone, falls vorhanden. Wir benötigen es für Videoaufnahmen.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Projekt 6a/6b

Du kletterst regelmässig in der Halle oder draussen und möchtest Dein Kletterniveau auf ein nächstes Level anheben (6a-6b).

<b>Kursdaten</b>	10.11., 24.11. und 08.12.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kursstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sich einfinden im Kletter-Niveau 6a / 6b. Bewegungsmuster erweitern und eigene Stärken und Schwächen beim Klettern erkennen (Analyse).
<b>Kursinhalte</b>	Wir ergänzen dein Technikrepertoire (z.B. Eindrehen, dynamisches Klettern) und zeigen mit der Standardbewegung einen grundlegenden Ablauf des Kletterns. Mit Videoaufnahmen analysieren wir deine Stärken und Schwächen, was es dir auch ermöglicht, eigene Ziele zu setzen. Anregungen, wie Du diese Erkenntnisse in ein Training einbauen kannst, runden den Kurs ab.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK2 und Kletterniveau ab 5c/6a).
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Gallati Justus (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Sichern und Sturztraining

**Hast du bereits seit längerem keinen Sturz mehr gehalten? Oder hast du Unbehagen beim Gedanken zu Stürzen oder einen Sturz zu halten? Dann ist dieser Kurs ideal für dich, um mit neuem Vertrauen danach die Gedanken wieder voll auf die Klettertechnik zu setzen.**

<b>Kursdaten</b>	und 28.01.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Sicherheit
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
<b>Kursinhalte</b>	In diesem Kurs lernst und übst du die zentralen Punkte für das Sichern eines Sturzes, Standort des Sichernden, dynamisches Sichern mit den gebräuchlichsten Sicherungsgeräten und das Verhalten während eines Sturzes.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
<b>Kursort</b>	PILATUS INDOOR
<b>Kursleitung</b>	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 40.- ; Jugendliche CHF 35.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.-.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Sichern und Sturztraining

**Hast du bereits seit längerem keinen Sturz mehr gehalten? Oder hast du Unbehagen beim Gedanken zu Stürzen oder einen Sturz zu halten? Dann ist dieser Kurs ideal für dich, um mit neuem Vertrauen danach die Gedanken wieder voll auf die Klettertechnik zu setzen.**

<b>Kursdaten</b>	und 24.03.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Sicherheit
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
<b>Kursinhalte</b>	In diesem Kurs lernst und übst du die zentralen Punkte für das Sichern eines Sturzes, Standort des Sichernden, dynamisches Sichern mit den gebräuchlichsten Sicherungsgeräten und das Verhalten während eines Sturzes.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
<b>Kursort</b>	PILATUS INDOOR
<b>Kursleitung</b>	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 40.- ; Jugendliche CHF 35.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Sichern und Sturztraining

**Hast du bereits seit längerem keinen Sturz mehr gehalten? Oder hast du Unbehagen beim Gedanken zu Stürzen oder einen Sturz zu halten? Dann ist dieser Kurs ideal für dich, um mit neuem Vertrauen danach die Gedanken wieder voll auf die Klettertechnik zu setzen.**

<b>Kursdaten</b>	und 01.12.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Sicherheit
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
<b>Kursinhalte</b>	In diesem Kurs lernst und übst du die zentralen Punkte für das Sichern eines Sturzes, Standort des Sichernden, dynamisches Sichern mit den gebräuchlichsten Sicherungsgeräten und das Verhalten während eines Sturzes.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
<b>Kursort</b>	PILATUS INDOOR
<b>Kursleitung</b>	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 40.- ; Jugendliche CHF 35.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Sicherungsgerät: HMS

**Der Halbmastwurf oder kurz HMS, ist einer der wichtigsten Knoten im Bergsport. Auf Hochtouren, alpine Klettertouren oder beim Sportklettern ist es ein MUSS den HMS zu kennen.  
Geht dein geliebtes Sicherungsgerät auf einer Tour verloren, der HMS ist deine Rettung!  
Der Kurs eignet sich für Indoor- und Outdoor-Kletterer.**

<b>Kursdaten</b>	und 02.06.2024 Dauer: ca. 3 h
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Sicherheit
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Den HMS Knoten in der Theorie und im praktischen Einsatz kennen lernen und einsetzen können.
<b>Kursinhalte</b>	Funktion, Anwendung und Handhabung des HMS im Vorstieg wie auch im Nachstieg bei Körper- und Fixpunktsicherung erläutern und üben.
<b>Voraussetzungen</b>	Selbständiges Sichern und Klettern.
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Erni Peter
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 40.- ; Jugendliche CHF 35.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Bis eine Woche vor dem Kurs online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg
<b>Material</b>	HMS-Karabiner / Klettergurt, Kletterfinken,
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18:45 - 21:30 Uhr
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Sicherungsgeräte: Halbautomaten

Die Halbautomaten Grigri, Revo, Smart, Click-Up, Giga Jul und Mega-Jul sind die Sicherungsgeräte die am meisten im Indoorklettern zum Einsatz kommen.

Jeder Anwender muss für sich entscheiden, welches Sicherungsgerät optimal ist für den gewünschten Einsatzbereich, das persönliche Sicherungskönnen und den Ausbildungsstand.

<b>Kursdaten</b>	und 17.03.2024 Dauer: ca. 3 h
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Sicherheit
<b>Kurstufe</b>	2
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Die erwähnten Sicherungsgeräte in der Theorie und im praktischen Einsatz aufzeigen und üben.
<b>Kursinhalte</b>	Funktion, Anwendung und Handhabung des Sicherungsgerät im Vorstieg wie auch im Nachstieg mit Körpersicherung erläutern. Im Weiteren werden die Stärken, Schwächen und Unterschiede der einzelnen Geräte diskutiert.
<b>Voraussetzungen</b>	Selbständiges Sichern und Klettern. Niveau Grundkurs 2.
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 40.- ; Jugendliche CHF 35.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online bis eine Woche vor dem Kurs
<b>Material</b>	Die Sicherungsgeräte werden zu Verfügung gestellt.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Technik

**Der Technikkurs ist für Kletterer gedacht, welche die Sicherungs- und Seiltechnik kennen und die Klettertechnik verbessern wollen und im Bereich 4c – 5c klettern.**

<b>Kursdaten</b>	17.03. und 24.03.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Verbesserungsmöglichkeiten der persönlichen Klettertechnik kennenlernen.
<b>Kursinhalte</b>	Kennenlernen der Grundlagen der Klettertechnik (beispielsweise Greifen, Stehen, Eindrehen, Schwerpunktverlagerung) um die persönliche Klettertechnik zu verfeinern.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre, Kletterniveau 4, beherrschen der Sicherungstechnik z.B. aus dem Grundkurs 1 oder Grundkurs 2
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Erni Peter
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Technik

**Der Technik ist für Kletterer gedacht, welche die Sicherungs- und Seiltechnik kennen und die Klettertechnik verbessern wollen und im Bereich 4c – 5c klettern.**

<b>Kursdaten</b>	20.10. und 03.11.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Verbesserungsmöglichkeiten der persönlichen Klettertechnik kennenlernen.
<b>Kursinhalte</b>	Kennenlernen der Grundlagen der Klettertechnik (beispielsweise Greifen, Stehen, Eindrehen, Schwerpunktverlagerung) um die persönliche Klettertechnik zu verfeinern.
<b>Voraussetzungen</b>	Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre, Kletterniveau 4, beherrschen der Sicherungstechnik z.B. aus dem Grundkurs 1 oder Grundkurs 2
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Erni Peter
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Trainingsgestaltung

**Neben Technik, Taktik und Psyche bildet die konditionelle Fähigkeit einen sehr wichtigen Aspekt deiner Kletterleistung. Trainierst du regelmässig und kletterst du schon seit einiger Zeit? Möchtest du dein Kletterniveau steigern? Sind dir die Begriffe NLP, Maximalkraft, Campusboard, etc. bis jetzt noch fremd und du möchtest Einblick in die Trainingslehre im Sportklettern gewinnen? Dann sind diese zwei lehrreiche Kursabende genau das Richtige für dich.**

<b>Kursdaten</b>	24.11. und 01.12.2024 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Mit den erworbenen Kenntnissen über die Trainingslehre im Sportklettern, verfügst du über das nötige Wissen, dein Training strukturierter, abwechslungsreicher, effizienter und zielorientierter zu gestalten.
<b>Kursinhalte</b>	Austausch der bisher gemachten Trainingserfahrungen, kennenlernen der elementarsten Trainingszusammenhänge in Theorie und Praxis, Absolvierung von 2 exemplarischen Trainings an der Boulder- und Kletterwand. In diesem Kurs liegt der Fokus klar auf der Verbesserung deiner konditionellen Fähigkeiten.
<b>Voraussetzungen</b>	Der Kurs macht vor allem Sinn, wenn du regelmässig (2x/W) trainierst, bereits ein paar Jahre Klettererfahrung hast und bereit bist an den beiden Kursabenden über dich hinauszuwachsen. Kletterniveau von mind. 6a in der Halle, Mitglied des SAC Pilatus, ab 14 Jahre.
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Cupic Marko
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterausrüstung inkl. Seil
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09



# Alpines Klettern: Dammahütte

## Alpines Klettern: Dammahütte

<b>Kursdaten</b>	20.09., 21.09. und 22.09.2024 Dauer: 3 Tage
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Sommer
<b>Kurstufe</b>	4 - 5
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Gratkletterei, Absicherung mit mobilen Sicherungsgeräten
<b>Voraussetzungen</b>	aktive Tourenleitende
<b>Kursort</b>	Dammahütte
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	



# Betreuung Hallenklettern

Der Kurs richtet sich an alle TL (OG's u. Stammsektion), die Hallen-Kurse im Indoor -Bereich durchführen, sowie an die Betreuer/innen im SAC-Hallenklettern.

<b>Kursdaten</b>	und 06.10.2024 Dauer: 1/2 Tag
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Indoor/Halle
<b>Kurstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	<p>Neben den allgemeinen Hallenregeln werden die neusten handelsüblichen Sicherungsgeräte aufgezeigt und praktiziert. Im Weiteren werden die Vorschaltwiderstände OHM und BAUER bei Gewichtsunterschied zwischen Sicherer und Vorsteiger aufgezeigt.</p> <p>Die gesamte Sicherungskette wie dynamisches Sichern sowie die Kommunikation mit Personen bei Abweichung der Hallenregeln wird thematisiert. Die Basis des Kurses ist die Broschüre „SAC / IGKA sichern klettern“.</p> <p>Kursleitung: IGKA-Experte, Andrea Lerch / IP Organisator / Information: Peter Erni Tel.: 041 440 53 30 / <a href="mailto:erni.peter@bluewin.ch">erni.peter@bluewin.ch</a></p>
<b>Voraussetzungen</b>	TL oder aktive Betreuer/innen im SAC-Hallenklettern.
<b>Kursort</b>	Kletterhalle PILATUS INDOOR oder in einer anerkannten IGKA-Halle
<b>Kursleitung</b>	Experte
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	
<b>Material</b>	Indoor-Kletterausrüstung
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	16:45 bis 21:30 Uhr / PILATUS INDOOR



# Hochtouren mit Fels und Eis: Kombiniertes Gelände - Gruppendynamik

## Hochtouren mit Fels und Eis: Kombiniertes Gelände - Gruppendynamik

<b>Kursdaten</b>	22.06. und 23.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Sommer
<b>Kursstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	OG Surental Aktive, OG Napf
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	1. Tag: Repetition Seil und Sicherungstechnik im kombinierten Gelände und Erarbeitung des Themas Gruppendynamik in Kleingruppen 2. Tag: Diverse Übungen während einer Anwendungstour; Vertiefung des Gelernten  Leitung: Iwan Infanger und weitere Bergführer
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleitende
<b>Kursort</b>	Furka
<b>Kursleitung</b>	Gasser Esther (Tourenleiter/in SAC), Andenmatten Reto (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	wird noch bestimmt



# Internistische Notfälle bei Senioren in den Bergen: Erkennen – Handeln – Retten.

**Internistische Notfälle bei Senioren in den Bergen: Erkennen – Handeln – Retten: Frau Dr. med. S. Gisler, leitende Oberärztin Kardiologie, Spital Altdorf.**

<b>Kursdaten</b>	und 20.01.2024 Dauer: 1/2 Tag
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Allgemeinwissen
<b>Kursstufe</b>	4 - 5
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Senioren Tourenggruppe, Stammsektion Senioren Wandergruppe
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Es geht in diesem FK nicht um Verletzungen und Unfälle, sondern um Erkennen, Handlungskompetenzen sowie improvisierte Rettung bei rein INTERNISTISCHEN Problemen, vor allem bei AKUT auftretenden Herz – Kreislaufproblemen und im Atmungssystem. Möglich, dass die REGA dann nicht sofort - oder im schlimmsten Fall überhaupt nicht - kommen kann; z. Bsp. bei plötzlich aufkommendem starkem Föhn, bei Nebel oder wenn die REGA – Helis schon «besetzt» in der Luft sind. Was mache ich dann in einer solchen Situation als TL?
<b>Voraussetzungen</b>	Aktive Tourenleitende der Senioren Wander - und Tourenggruppe.
<b>Kursort</b>	wird den Angemeldeten per Mail mitgeteilt.
<b>Kursleitung</b>	Augustin Robert (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Die Sektion übernimmt die Kosten
<b>Anmeldung</b>	
<b>Material</b>	Notizmaterial, Schreibzeug.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	voraussichtlich ab 13.30 - 17. 30 Treffpunkt und Kursort werden den Teilnehmenden rechtzeitig nach Anmeldeschluss per Mail mitgeteilt.
<b>Weiteres</b>	Med. Leitung des FKs: Frau Dr. med. S. Gisler / Hr. Dr. med. F. Gisler, Herzchirurg.



# Lawinenkunde im Gelände

## Führung Skitour und Lawinenkunde

<b>Kursdaten</b>	und 27.01.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Winter
<b>Kurstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Verifizieren des Bulletins, Einzelhangbeurteilung, Hangbelastung, Spuranlage, Abstände, Schneeprofil, LVS Übungen, Verschüttetensuche, Schaufeltechnik, Rettungsmassnahmen einleiten, Verhalten bei der Rettung.
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
<b>Kursort</b>	nach Verhältnissen
<b>Kursleitung</b>	Rothenfluh Stefan (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	wird noch bestimmt
<b>Weiteres</b>	Dieser Kurs kann mit dem Lawinenkurs ARS am Sonntag 28.1.2024 kombiniert werden. Allenfalls kann eine Übernachtungsmöglichkeit organisiert werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob du am Sonntag mit dabei bist und ob du gerne vor Ort übernachten möchtest.



# Organisierte Rettung mit ARS

## Organisierte Rettung mit ARS

<b>Kursdaten</b>	und 28.01.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Winter
<b>Kurstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Organisierte Lawinenrettung in Zusammenarbeit mit der Alpinen Rettung Schweiz (ARS) mit Postenarbeit. Es wird auch ein Hundeführer mit Hund da sein.
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
<b>Kursort</b>	Nach Verhältnissen
<b>Kursleitung</b>	Bieri Daniel (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	wird noch bestimmt



# Organisierte und improvisierte Rettung im Fels

## Organisierte und improvisierte Rettung im Fels

<b>Kursdaten</b>	und 08.06.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Sommer
<b>Kursstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	OG Rigi
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Vormittag: Führung Rega, Thema organisierte Rettung (alle zusammen) Nachmittag, Wahlmodul 1: 1. Hilfe, Rettung, Tragarten, Verbände, Fixationen (nach Wahl TN) Nachmittag, Wahlmodul 2: improvisierte Rettung Fels (nach Wahl TN)
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
<b>Kursort</b>	Erstfeld und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Oelhafen Matthias (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	



# Seilhandhabung auf einfachen Hochtouren

## Seilhandhabung auf einfachen Hochtouren

<b>Kursdaten</b>	14.06. und 15.06.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Sommer
<b>Kurstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Senioren Tourengruppe
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Seilverkürzung, korrektes Anseilen auf Gletscher/Fels, Seilschaftsgrösse, Seil-weichen, Seileinsatz-Sichern auf Gletscher; steilem Firn; Blockgrat; Felsauf-schwung, Ablassen.
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleitende der Sektion Pilatus
<b>Kursort</b>	nach Verhältnissen
<b>Kursleitung</b>	Wyrsch Julian (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	



# TL FK Erste Hilfe im Gebirge

## TL FK Erste Hilfe im Gebirge

<b>Kursdaten</b>	und 13.04.2024 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Allgemeinwissen
<b>Kurstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Erste-Hilfe in verschiedenen Situationen inklusive BLS-AED (Basic Life Support - Automated External Defibrillation). Kurs mit für Bergsport optimiertem Inhalt.
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
<b>Kursort</b>	Luzern, Pfarreizentrum - St. Johannes
<b>Kursleitung</b>	Scherer Nils (Tourenleiter/in SAC), Lemaréchal Angela (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	für aktive TL gratis
<b>Anmeldung</b>	online bis 19. April 2024
<b>Material</b>	persönliches Erste-Hilfe-Set



# Tourenleiter - Führungsmodul

## Tourenleiter - Führungsmodul

<b>Kursdaten</b>	26.10. und 27.10.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Allgemeinwissen
<b>Kursstufe</b>	1
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Erwerb und Ausbau von Führungskompetenz, welche für das künftige Leiten von SAC-Sektionstouren benötigt werden
<b>Kursinhalte</b>	Dieser Kurs ist seit 2020 für alle neuen SAC-Tourenleiter/innen (Ausnahme: Tourenleiter/in Bergwandern) ein obligatorischer Teil der SAC-Tourenleiterausbildung. Er kann vor oder bis 6 Jahre nach der Leiterausbildung besucht werden. In diesem Fortbildungsmodul lernst du einerseits Werkzeuge kennen, die dich beim Führen von Touren unterstützen und dein Führungsverhalten optimieren. Andererseits entwickelst du dein eigenes Repertoire an Führungsmöglichkeiten weiter und planst die nächsten Lernschritte und den Transfer in deinen Tourenalltag. Die Inhalte sind anwendungsorientiert und auf deine Führungspraxis abgestimmt. Sie eignen sich für alle Bergsportdisziplinen.
<b>Voraussetzungen</b>	Da neue Tourenleiter/innen diesen Kurs für ihre Anerkennung der TL-Ausbildung benötigen, haben neue Tourenleiter/innen bei der Anmeldung Vorrang.
<b>Kursort</b>	
<b>Kursleitung</b>	Burch Markus (Bergführer/in IVBV), Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Fahrkosten
<b>Anmeldung</b>	



# Wetter

## Wetter beurteilen

<b>Kursdaten</b>	und 22.05.2024 Dauer: 1 Abend
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Allgemeinwissen
<b>Kursstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Das herrschende Wetter beurteilen, Prognose für die nächsten 3 bis 4 Stunden erstellen, Anzeichen für Wettersturz erkennen, Wolken und ihre Botschaft, Merkmale der Wolken und Ihre Auswirkungen auf das Wetter, Schneebildung, Gewitterbildung, Hoch- und Tiefdruckgebiete, wichtigste Einflussfaktoren auf die Wetterentwicklung  Kursleitung: Fabian Umbricht, Bergführer und Meteorologe
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
<b>Kursort</b>	Radisson Blu
<b>Kursleitung</b>	Experte
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	



# Winter-Bergsteigen "Taktik bei der Skiabfahrt"

## Winter-Bergsteigen "Taktik bei der Skiabfahrt"

<b>Kursdaten</b>	13.01. und 14.01.2024 Dauer: 2 Tage
<b>Kursart</b>	FK-TOURENLEITER Winter
<b>Kurstufe</b>	5
<b>Organisierende Gruppe</b>	OG Hochdorf
<b>Kursziele</b>	siehe Kursinhalte
<b>Kursinhalte</b>	Wie gestalte ich die Abfahrt sicher, um Gefahren zu umgehen. Wie halte ich die Gruppe zusammen.
<b>Voraussetzungen</b>	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
<b>Kursort</b>	nach Verhältnissen
<b>Kursleitung</b>	Räss Christian (Bergführer/in IVBV)
<b>Preis/Leistungen</b>	
<b>Anmeldung</b>	online bis 5. Januar 2024
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	nach Verhältnissen