Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

SAC Sektion Pilatus

Kursprogramm 2024

Ausgabe vom 26.04.2024 06:59

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 Piazschuppen und Rissen, eignet sich bestens für den Einstieg.

Kursdaten	07.09. und 08.09.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Alpine Kletterrouten
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Sicherheit erwerben im Umgang mit Keilen und Klemmgeräten. Leichte Routen ohne Bohrhaken selbständig klettern.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Erfahrung im Klettern von Mehrseillängenrouten. Kletterniveau von Minimum 5b im Vorstieg. Als ideale Vorbereitung dient dir der Kurs "Plaisir Mehrseillängen.
Kursort	Salbitschijen, Göscheneralptal
Kursleitung	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	350.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen von 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung und HP in der SAC-Hütte, exkl. Anreise
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder E-Mail: angela.weibel@gmx.net
Material	Die Ausrüstungsliste erhältst du mit den Detailinfos nach erfolgter Anmeldung.
Zeit und Treffpunkt	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 Erlernte 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.

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

Aufbau Hochtouren

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne mehr Hochtourenerfahrungen 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.

Kursdaten	29.06. und 30.06.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Nach dem Kurs kannst du einfache Hochtouren selbständig unternehmen und bist gut ausgebildet, um an geführten Touren teilzunehmen.
Kursinhalte	Du erlernst und erweiterst dein Wissen für Hochtouren. Im Fokus stehen; das Gehen am kurzen Seil, die Kletter- und Sicherungstechniken auf dem Felsgrat, Selbsttaufstieg, Anseilen auf dem Gletscher, den Umgang mit Pickel und Steigeisen, sowie die Tourenplanung.
Voraussetzungen	Als Teilnehmer eine einfache Hochtour absolviert und Erfahrung im Klettergarten, Trittsicherheit bei ausgesetzten Passagen, sehr gute Kondition.
Kursort	Region Spannort/Engelbergertal
Kursleitung	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	350.- CHF, 2 Ausbildungstage durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung in der SAC Hütte inkl. HP, exkl. Anreise.
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: angela.weibel@gmx.net
Material	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.
Zeit und Treffpunkt	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 eigenen 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.

Kursdaten	12.07. und 13.07.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Unternehmen von mittelschweren Hochtouren
Kursinhalte	Intensive Schulung der Kletter- und Steigeisentechnik, Sicherungstechniken in Fels, Firn und Eis, Routenwahl und Planung.
Voraussetzungen	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)
Kursort	Furka-Gebiet
Kursleitung	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	380.- CHF, 2 Ausbildungstage durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung in der SAC Hütte & HP, exkl. Anreise
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: angela.weibel@gmx.net
Material	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.
Zeit und Treffpunkt	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.

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

Kursdaten	und 17.03.2024 Dauer: 1 Abend
Kursart	SOMMER Seiltechnik
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive, Stammsektion Jugend
Kursziele	Erlernen der Basisknoten
Kursinhalte	Erlernen der Basisknoten und einfache Anwendungen
Voraussetzungen	Grundkenntnisse im Indoor-Klettern
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root
Kursleitung	Kallenbach Oliver, Kurs-Team
Preis/Leistungen	GRATIS! Wird von der Sektion (Ressort Kurse und Rettung) gesponsert als Beitrag zur Sicherheit.
Anmeldung	Bitte online anmelden
Material	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)
Zeit und Treffpunkt	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.

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

Coaching Hochtour Fels & Eis

Bei anspruchsvolleren Kletter- und Hochtouren kommen verschiedene Sicherungstechniken zum Einsatz. Je nach Schwierigkeitsgrat 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.

Kursdaten	13.07. und 14.07.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Sicher und effizient auf Hochtouren im Fels und Eis unterwegs sein.
Kursinhalte	An diesem Ausbildungsweeken 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
Voraussetzungen	Du hast schon einige Hochtouren bis ZS selbstständig unternommen, Beherrschst alle Grundknoten und Seiltechniken für Hochtouren im Fels, sicheres und effizientes Vorsteigen im 4, Grad im alpinen Gelände mit Bergschuhen, gute Steigeisentechnik,
Kursort	Kröntenhütte
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 390.- bei 5 Teilnehmer für Ausbildung durch Bergführer IVBV, inkl. ÜN & HP exkl. Reisespesen
Anmeldung	
Weiteres	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.

Kursdaten	28.06., 29.06. und 30.06.2024 Dauer: 3 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Richtige Sicherungstechnik je nach Gelände und Schwierigkeit kennen und anwenden, um das Risiko auf Hochtouren zu minimieren. Selbst- und Kameradenrettung bei einem Spaltensturz beherrschen.
Kursinhalte	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,veschiedenen Sicherungstechniken kurzes Seil bis Microseillängen, Verankerungen im Fels, Firn und Eis, Verhalten bei einem Spaltensturz, Selbst- und Kameradenrettung, Tourenplanung und Risikomanagement
Voraussetzungen	Dies ist ein Kurs für Fortgeschrittene. Alle Teilnehmer müssen die Grundknoten und das Basiswissen für Hochtouren beherschen. Gute Kondition für eine Hochtour bis 8 Stunden und sichere Steigeisentechnik und klettern bis 3. Grad mitbringen.
Kursort	Mischabelgebiet
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch 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.

Kursdaten	20.07. und 21.07.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Alpine Kletterrouten
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Optimieren der Kletter- und Sicherungstechnik auf Mehrseillängen.
Kursinhalte	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 Anwendungsroute am 2. Tag: Wendenstöcke: Excalibur oder Zambo
Voraussetzungen	Erfahrung im Mehrseillängenklettern, Niveau 6b, mittlere Kondition
Kursort	Steingletscher / Gadmen
Kursleitung	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	420.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleinstgruppen 2-4 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung mit Frühstück, exkl. Abendessen und Anreise.
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: angela.weibel@gmx.net
Material	Wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.
Zeit und Treffpunkt	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.

Kursdaten	05.06. und 07.06.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Senioren Tourengruppe
Kursziele	Materialkenntnis zu Kleidung und Ausrüstung, elementare Knotentechnik, korrektes Anseilen, sichere Lauftechnik, Steigeisengehen, Sichern am Stand, Verhalten bei Spaltensturz, Abseilen mit Abseilachter
Kursinhalte	Materialkenntnis: Kleidung, Bergschuhe, Steigeisen, Pickel, Anseilgrut, Karabiner, Eisschrauben, Prusikschlinge, Bandschlingen, Reepschnüre, Seil, Mikrotraxion Elementare Knotentechnik: Abspierknoten, Führerknoten, Achter, Prusik, Halbmastwurf, Mastwurf,. Ankerstich Korrektes Anseilen als Seilerster, Seilletzter und in der Mitte Sichere Steigeisen-Lauftechnik im flachen und mittelsteilen Gletschergelände Steigeisengehen in Schnee, Eis, Serpentinen, 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
Voraussetzungen	Genügend Fitness und Interesse am Hochtourengehen, der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
Kursort	1 knapper Tag Trockenübung in St. Niklausen, Tannegg 3, 1 Tag auf einem Gletscher in Passhöhe, z.B. Furkapass
Kursleitung	Fuchsberger Werner (Tourenleiter/in SAC), Augustin Robert (Tourenleiter/in SAC), Mischler Urs (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	CHF 70 Kursentgelt und ca. CHF 30 Mitfahrkosten
Anmeldung	online mit Angabe Mitfahrwunsch/Mitfahrangebot
Material	Eine genaue Materialliste wird noch per email zugestellt.
Zeit und Treffpunkt	Mittwoch, 10 Uhr, Tannegg 3, St. Niklausen LU Freitag, 06:00, Restaurant Eichhof oder nach Vereinbarung der Fahrgemeinschaften
Weiteres	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
Kursstufe	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"

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

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

Kursdaten	08.07., 09.07., 10.07., 11.07. und 12.07.2024 Dauer: 5 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	1 - 2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Du kannst nach dieser Ausbildungswoche leichte Kletter- und Hochtouren selbständig planen und realisieren.
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Du bringst aber eine gute Fitness mit und bist schwindelfrei.
Kursort	Kröntenhütte
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
Weiteres	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.

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

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

Grundlagen Alpinwandern

Bergwandern und Alpinwandern - Theorie, Planung, Technik und Sicherheit

Kursdaten	05.07., 06.07. und 07.07.2024 Dauer: 3 Tage
Kursart	SOMMER Alpin-Wandern
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbstständige Planung und Durchführung von Alpinwanderungen
Kursinhalte	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. 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.
Voraussetzungen	Erfahrung im Bergwandern bis T2 und Interesse an Alpinwanderungen im Bereich T3 bis T5
Kursort	Gitschenen, Isenthal
Kursleitung	Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC), Lüthi Doris (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Kurskosten CHF 270.-, Übernachtung und Halbpension Berggasthaus Gitschenen ca. CHF 250.-, Reisekosten ÖV
Anmeldung	Online
Material	Gute Bergschuhe, Helm, Wanderstöcke
Zeit und Treffpunkt	Bahnhof Luzern 7 Uhr
Weiteres	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 erhälst grundlegendes Wissen zur Tourenplanung.

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

Kursdaten	27.04. und 04.05.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Sportklettern
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Klettern im Klettergarten
Kursinhalte	Festigen der Sicherungstechnik am Fels im Toprope, Klettern und Sichern im Vorstieg mit Fädeln am Umlenker, Beurteilen der Absicherung.
Voraussetzungen	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.
Kursort	Nach Verhältnissen
Kursleitung	Baumgartner Marion (J+S Leiter/in), Amrhein Adina
Preis/Leistungen	120 CHF, 2 Ausbildungstage durch Tourenleiter SAC, exkl. Fahrspesen.
Anmeldung	Online Fragen gerne per E-Mail an: marion.baumgartner@gmail.com
Material	Detaillierte Materialliste folgt nach der Anmeldung.
Zeit und Treffpunkt	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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.**

Kursdaten	20.06., 21.06., 22.06. und 23.06.2024 Dauer: 4 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Grundtechniken für leichte Hochtouren im Firn und Eis erwerben. Du kannst nach dem Kurs leichte Hochtouren selbständig unternehmen, anspruchsvollere mitgehen.
Kursinhalte	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 Hüfifirn 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
Voraussetzungen	Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Du bringst aber eine gute Fitness mit.
Kursort	Claridengebiet mit Schärhorn und Clariden ab Hüfihütte und Planurahütte
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 725.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV inkl. Übernachtung und HP exkl. Reisekosten und Bahnticket.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
Weiteres	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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	22.06. und 23.06.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Hochtouren
Kursstufe	1 - 3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Jugend
Kursziele	Neues lernen und Fortschritte machen
Kursinhalte	Grundlegende Hochtourenkenntnisse, Knoten, Seilverkürzung, Seilschaften, Spaltenrettung, Tourenplanung
Voraussetzungen	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
Kursort	Medelserhütte SAC
Kursleitung	Kallenbach Oliver, Thomas Good (Bergführer/in IVBV), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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
Anmeldung	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. Bis am 1. Juni 2024 online. Für Fragen nutze kurse@jugend-pilatus.ch. Ich brauche folgendes Material von der JO: Ich kann zusätzliches Material mitbringen: Weitere Interessen, Fragen, Informationen, Referenztouren und Anregungen:
Material	Hochtourenausrüstung: Gstältli*, Helm*, 3 Schraubkarabiner*, Steigeisen*, Pickel*, Sicherungs-/Abseilgerät*, Prusik*, Selbstsicherungsschlinge*, 3 Expressschlingen falls vorhanden: Eisschrauben, Bandschlingen, Ropeman, Microtraxion, Friends, Keile, Seil, längere Reepschnur (4-5m) Persönliches Material: gute und eingelaufene Bergschuhe (von Vorteil bedingt steigeisenfest oder steigeisenfest), Sonnencreme & -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 *kann bei der JO gratis ausgeliehen werden.
Zeit und Treffpunkt	Wird mit den Detailinformationen bekanntgegeben. Früh beim Inseli Luzern (neben Bahnhof Luzern)

Weiteres	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Im Kurs werden Fotos gemacht, welche veröffentlich 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.

Kursdaten	04.05. und 05.05.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Sportklettern
Kursstufe	1 - 3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Jugend, Stammsektion KiBe
Kursziele	Erlernen der Basics oder je nach Ausbildungsstand Themen weiter vertiefen.
Kursinhalte	Am Kurs werden wir in Gruppen arbeiten, wobei wir möglichst auf deine Interessen eingehen möchten. Gib bei der Anmeldung an, welche Themen dich interessieren.
Voraussetzungen	Keine.
Kursort	Je nach Wetter
Kursleitung	Kallenbach Oliver, Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.-
Anmeldung	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.
Material	Gstältli*, 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
Zeit und Treffpunkt	Wird mit den Detailinformationen bekanntgegeben.
Weiteres	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 veröffentlich 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 Gneiskletterein mit Platten, Verschneidungen und Piazschuppen. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und auch als Refresher für langjährige Kletterer.

Kursdaten	04.05. und 05.05.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Sportklettern
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Nach diesem Kurs kannst du einfachere, gut abgesicherte Mehrseillängenrouten selbständig begehen.
Kursinhalte	Technik & Taktik für Mehrseillängenrouten, Standplätze einrichten, effiziente Seilhandhabung, Abseilen, Selbstaufstieg, optimale Routenwahl.
Voraussetzungen	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“.
Kursort	Ponte Brolla
Kursleitung	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	280.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen von 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Organisation, Planung, exkl. Übernachtung, Verpflegung und Anreise.
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: angela.weibel@gmx.net
Material	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.
Zeit und Treffpunkt	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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	22.06. und 23.06.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Sportklettern
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	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".
Kursort	Bergseehütte
Kursleitung	Schmid Christine (Tourenleiter/in SAC), Gallati Justus (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	CHF 170.-, 4 Teilnehmer pro Tourenleitenden, exkl. Übernachtung, Fahrspesen und Verpflegung
Anmeldung	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.
Material	Kletterausrüstung für Mehrseillängentouren und Trekking-/Zustiegsschuhe. Detaillierte Materialliste wird nach erfolgter Anmeldung per E-Mail verschickt.
Zeit und Treffpunkt	wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Weiteres	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.

Kursdaten	15.06. und 16.06.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Sportklettern
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Improvisierte Rettung in der Seilschaft mit realitätsnahen Übungen in Kleingruppen. Der Vorsteiger stürzt oberhalb der Seilmitte 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.
Kursinhalte	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 verletzen Person über zwei Seillängen
Voraussetzungen	Das Basiswissen des Mehrseillängenkletterns bringst du mit und kennst die Grundknoten. Dein Kletterniveau ist mindestens 5b.
Kursort	Mattalpplatten am Pilatus,Melchsee-Frutt, Grimsel Susten oder Furkagebiet.
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV), Experte
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	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.

Kursdaten	20.04. und 21.04.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	SOMMER Sportklettern
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Klettern im Klettergarten.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	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.
Kursort	Meiringen
Kursleitung	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	260.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen von 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung/ HP und Anreise.
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: angela.weibel@gmx.net
Material	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.
Zeit und Treffpunkt	10:05 Uhr am Bahnhof SBB in Meiringen.

Aufbau Skitouren

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

Kursdaten	02.02., 03.02. und 04.02.2024 Dauer: 3 Tage
Kursart	WINTER Skitouren
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Teilnahme an Sektionsskitouren
Kursinhalte	Materialkunde, Lauftechnik, Spuranlage, Grundlagen der Lawinenkunde, Verschüttetensuche im Gelände, Wetterkunde, elementare Skitechnik
Voraussetzungen	Erste Erfahrungen auf Skitouren
Kursort	Hospental
Kursleitung	Marbacher Markus (Tourenleiter/in SAC), Schneider Esther (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Kurskosten CHF 270.-, Übernachtung in 2er und 3er Zimmern inkl. Halbpension Pension zum Turm CHF 208.-, Reisekosten
Anmeldung	nur online
Material	Komplete Skitourenausrüstung, LVS, Helm
Zeit und Treffpunkt	8:00 Uhr, Wirtshaus Eichhof, Obergrundstrasse 106, 6005 Luzern
Weiteres	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.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.**

Kursdaten	15.04., 16.04. und 17.04.2024 Dauer: 3 Tage
Kursart	WINTER Skitouren
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Skihochtouren mit Gipfelanstieg im ZS-Bereich sicher und selbstständig unternehmen.
Kursinhalte	Alpine Gefahren erkennen, Anseilen auf Gletscher, Tourenplanung, Routenwahl, Spaltenrettung, Verankerungen im Eis/Schnee/Fels, Sicherungstechnik für Gipfelanstiege und Seilhandhabung
Voraussetzungen	Selbstständig, einfache Skihochtouren gehen, Kondition für 1500 Hm im Hochgebirge, sicher Steigeisen gehen
Kursort	Jungfraugebiet
Kursleitung	Schilter Thomas (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 580.- inkl. 3 Tage Führung durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung inkl. HP, exkl. Anreise und Bergbahnen
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: info@bergguide.ch
Material	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
Zeit und Treffpunkt	Wird vor dem Event bekannt gegeben

Einführung Schneeschuhlaufen

Basisausbildung in den Bereichen Schneeschuhtourenplanung und Gehtechnik

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	und 28.01.2024 Dauer: 1 Tag
Kursart	WINTER Skitouren
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Gute Skikenntnisse auf der Piste, Kondition für 500 Höhenmeter Aufstieg, Mitglied beim SAC Pilatus ab 18 Jahre (Skitourenerfahrung ist nicht erforderlich)
Kursort	Eigenthal oder Langis
Kursleitung	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	CHF 60.-, exkl. Reisespesen
Anmeldung	Online bis eine Woche vor dem Kurs.
Material	Komplette Skitourenausrüstung: Ski, Felle, Stöcke, Lawinenschaufel, LVS (Lawinenverschüttetetensuchgerät z.B. Barryvox, Puls, Pips...), falls vorhanden Lawinensonde. Alles im Rucksack inkl. Lunch & Getränk. Snowboarder: Schneeschuhe, Stöcke!
Zeit und Treffpunkt	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.

Kursdaten	20.01. und 21.01.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	WINTER Eisklettern
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Mein Ziel ist es, dass du nach diesem Kurs selbständig deinen persönlichen Fähigkeiten entsprechend Eisklettertouren unternehmen kannst.
Kursinhalte	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 (Gefahreneinschätzung, 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.
Voraussetzungen	Solide Grundkenntnisse in der Sicherungstechnik auf Stufe Kletterhalle, Klettern im Niveau 6a.
Kursort	Der Kursort wird kurzfristig den Verhältnissen angepasst.
Kursleitung	Arnold Mario (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 400.- für zwei Ausbildungtage durch Bergführer IVBV, exkl. ÜN & HP und Reisekosten
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail an: info@marioarnold.ch
Material	Detailinfos und Ausrüstungsliste werde ich dir nach der Anmeldung bekanntgeben.
Zeit und Treffpunkt	Abhängig vom Ort werde ich dir den Treffpunkt vor dem Kurs bekanntgeben.
Weiteres	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.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	02.03. und 03.03.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	WINTER Skitouren
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Nach diesem Kurs kannst du einfache Skihochtouren selbständig unternehmen.
Kursinhalte	Erwerben der Technik für Hochtouren auf Ski. Planung, Routenführung, Anseilen auf dem Gletscher, Spalten- und Selbstrettung, Kletter- und Sicherungstechniken vom Skidepot zum Gipfel.
Voraussetzungen	Skitourenerfahrung, Fitness für 3-4h Aufstiege, max. 1400 Höhenmeter
Kursort	Albert-Heim Hütte
Kursleitung	Weibel Angela (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	360.- CHF, 2 Ausbildungstage in Kleingruppen 4-6 Personen durch dipl. Bergführer IVBV, Übernachtung in der SAC Hütte inkl. HP, exkl. Anreise.
Anmeldung	Online über Anmeldeformular oder per E-Mail: angela.weibel@gmx.net
Material	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.
Zeit und Treffpunkt	8:50 Uhr beim Bahnhof in Realp.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.**

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

Grundlagen Skitouren

Während drei Tagen vermitteln wir das Grundwissen rund um Skitouren.

Kursdaten	09.02., 10.02. und 11.02.2024 Dauer: 3 Tage
Kursart	WINTER Skitouren
Kursstufe	1 - 2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Teilnahme an einfachen Sektionsskitouren
Kursinhalte	Materialkunde und deren Anwendung (Skischuhe, Bindung, Felle, Harscheisen), Lauftechnik, Spuranlage, Grundlagen der Lawinenkunde, Verschüttetensuche im Gelände, Wetterkunde, elementare Skitechnik
Voraussetzungen	Interesse an Skitouren, idealerweise erste Erfahrungen auf Skitouren
Kursort	Hospental
Kursleitung	Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC), Lüthi Doris (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Kurskosten CHF 270.-, Übernachtung im Touristenlager inkl. Halbpension in der Pension zum Turm CHF 174.-, Reisekosten
Anmeldung	nur online
Material	Komplette Skitourenausrüstung inkl. Harscheisen und Lawinenverschüttetensuchgerät LVS, Skihelm
Zeit und Treffpunkt	Bahnhof Luzern, ca. 7 Uhr
Weiteres	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.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	04.03., 05.03., 06.03., 07.03. und 08.03.2024 Dauer: 5 Tage
Kursart	WINTER Skitouren
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Während fünf erlebnisreichen Ausbildungstagen erwirbst du die Grundlagen für einfache und mittelschwierige Touren, damit du in Zukunft sicher auf deinen Skitouren unterwegs bist.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Gute Grundkondition für 3 bis 5 Stunden Aufstieg. Sicherer Paralellschwung auf der Piste.
Kursort	St. Antönien, Partnunstafel
Kursleitung	Schilter Thomas (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergguide.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung weitere Informationen.
Weiteres	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, Snowbard, 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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	06.01. und 07.01.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	WINTER Lawinenkunde
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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.
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	Du hast schon ein paar Skitouren gemacht. Sichere Skitechnik, Kondition für 2-4 Stunden Aufstieg, Vorkenntnisse in der Lawinenkunde sind nicht nötig.
Kursort	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.
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung und HP,Reisekosten und Bahnticket.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
Weiteres	Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	20.01. und 21.01.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	WINTER Lawinenkunde
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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.
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	Du hast schon ein paar Skitouren gemacht. Sichere Skitechnik, Kondition für 2-4 Stunden Aufstieg, Vorkenntnisse in der Lawinenkunde sind nicht nötig.
Kursort	Der Kursort wird der Schneesituation angepasst.
Kursleitung	Käppeli Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 360.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, inkl. Übernachtung und HP exkl. Reisekosten und Bahnticket.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an kaeppeli@datazug.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
Weiteres	Bei grosser Nachfrage besteht die Möglichkeit, dass mehrere Ausbildungsgruppen gemacht werden können. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	10.02. und 11.02.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	WINTER Lawinenkunde
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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.
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	Du hast schon ein paar Skitouren gemacht. Sichere Skitechnik, Kondition für 2-4 Stunden Aufstieg, Vorkenntnisse in der Lawinenkunde sind nicht nötig.
Kursort	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.
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung und HP, Reisekosten und Bahnticket.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
Weiteres	Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	13.01. und 14.01.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	WINTER Lawinenkunde
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Fortgeschrittene Erfahrungen im Skitourengehen, Kondition für Aufstiege bis 1400 Hm, sichere Skitechnik, Grundkenntnisse Lawinenkunde, Erfahrung im Kartenlesen
Kursort	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.
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung und HP, Reisekosten und Bahnticket.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
Weiteres	Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Lawinenkunde im Gelände

Übung mit LVS im einfachen Gelände

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

Lawinenkunde Theorie

Lawinenkunde Theorie

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

Lawinenkunde 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.

Kursdaten	07.12. und 08.12.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	WINTER Lawinenkunde
Kursstufe	1 - 3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Jugend
Kursziele	Neues lernen, Wissen vertiefen, Fortschritte machen
Kursinhalte	Im Kurs arbeiten wir in Gruppen. Die definitive Gruppeneinteilung findet im Kurs statt.
Voraussetzungen	Keine.
Kursort	Wird mit den Detailinfos kommuniziert.
Kursleitung	Kallenbach Oliver, Thomas Good (Bergführer/in IVBV), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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
Anmeldung	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. Bis am 03. November 2024 online anmelden. Bei Anmerkungen bitte folgendes Angeben (falls relevant): - Ich möchte folgendes Material von der JO ausleihen: ... - Tourenanfänger Anfänger in der Lawinentheorie (bereits Tourenerfahrung) Fortgeschrittene (Ziel: selbstständig Touren durchführen) Leiter/in oder Leitungsambitionen (Ziel: Gruppen leiten) - Interessen und Anregungen für die Gestaltung des Kursprogrammes: ... - AHV / Sozialversicherungsnummer (Zwecks Erfassung und Abrechnung der J+S Subventionen)
Material	Winter: Für Skifahrer/in: Tourenski (mit Harscheisen und angepassten Fellen), Skitourenschuhe, Skistöcke, Rucksack Für Snowboarder/in: Snowboard, Schneeschuhe, Rucksack mit Board-Befestigungsmöglichkeit, Teleskop-Stöcke Für alle: LVS (Lawinenverschütteten- Suchgerät), Lawinenschaufel, Lawinensonde Persönliches Material: Sonnencreme, -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

Zeit und Treffpunkt	Wird mit den Detailinformationen bekanntgegeben. Früh am Bahnhof Luzern.
Weiteres	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Im Kurs werden Fotos gemacht.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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!

Kursdaten	und 20.01.2024 Dauer: 1 Tag
Kursart	WINTER Lawinenkunde
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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.
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	Grundkenntnisse LVS, diese können beim LVS Einführungskurs erworben werden
Kursort	Melchsee-Frutt
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV), Scherer Nils (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	CHF 165.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV und Tourenleiter/Rettungssanitäter, exkl. Reisekosten und Bahnticket.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	Du erhältst nach deiner Anmeldung eine detaillierte Materialliste.
Weiteres	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.

Kursdaten	und 07.12.2024 Dauer: 1/2 Tag
Kursart	WINTER Lawinenkunde
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Grundfunktionen des LVS kennen, eine verschüttete Person finden.
Kursinhalte	Erlernen des Basiswissens, um eine verschüttete Person mit dem LVS zu suchen, Erstsignalsuche, Grob- und Feinsuche, LVS Geräte-Check
Voraussetzungen	Für alle Wintersportler! Egal ob Schneeschuhläufer, Skitourenfahrer oder Eiskletterer, es sind keine Grundkenntnisse nötig.
Kursort	Fälmiswald oberhalb Horw
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 80.- Ausbildung durch Bergführer IVBV und Tourenleiter Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglements.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	LVS und dem Wetter angepasste Bekleidung
Zeit und Treffpunkt	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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Skitechnik Tiefschnee

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

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

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Tourenplanung Winter: Lawinen und Risiko Management (Ski, Snowbard, 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.

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

Kursdaten	und 16.11.2024 Dauer: ca. 8 h
Kursart	ALLGEMEINWISSEN Erste Hilfe
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Wichtigste Medizinische Notmassnahmen für den Bergsport kennen
Kursinhalte	Erste-Hilfe-Kurs mit für Bergsport optimiertem Inhalt
Voraussetzungen	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.
Kursort	Luzern
Kursleitung	Scherer Nils (Tourenleiter/in SAC), Lemaréchal Angela (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Gratis (für angehende Tourenleiter und bestehende TL als FK)
Anmeldung	
Material	Details folgen
Zeit und Treffpunkt	Details folgen
Weiteres	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.

Kursdaten	und 19.11.2024 Dauer: 1 Abend
Kursart	ALLGEMEINWISSEN Erste Hilfe
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	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.
Kursinhalte	Allgemeine erste Massnahmen bei Unfällen oder medizinischen Notfällen. Lebensrettende Sofortmassnahmen mit praktischen Übungen.
Voraussetzungen	Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursort	Universität Luzern, Frohburgstrasse 3, Luzern / Raum wird nach der Anmeldung bekanntgegeben
Kursleitung	Meusel Stefanie (Dr. med.)
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 20.- , Jugend CHF 10.-
Anmeldung	online
Material	Wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.
Zeit und Treffpunkt	18:30 - 21:30 Uhr, Universität Luzern, Frohburgerstrasse 3, Luzern / Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	09.11. und 10.11.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	ALLGEMEINWISSEN Orientierung
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Grundlagen der Orientierung und Kartenkunde schaffen. Navigation mit dem Smartphone.
Kursinhalte	Kartenlesen, Kartenverständnis, Basiswissen Online-Karten, Gebrauch von Höhenmesser, Kompass und Smartphone, Tourenplanung klassisch und online auf dem SAC Tourenportal und mit Schweiz Mobilplus.
Voraussetzungen	Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.
Kursort	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.
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	CHF 280.- Ausbildung in Kleingruppen von 4-6 Personen durch Bergführer IVBV, exkl. Übernachtung und HP,Reisekosten und Bahnticket. Beachte die AGB des SAC Pilatus Kurs und Tourenreglement.
Anmeldung	Anmeldung für Nicht-SAC-Mitglieder per Mail an info@bergauf-bergab.ch mit Angabe von Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer
Material	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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	11.02. und 18.02.2024 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
Kursinhalte	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
Voraussetzungen	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	17.11. und 24.11.2024 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern im Toprope in der Kletterhalle.
Kursinhalte	Toprope-Klettern, Knoten, Anseilen, Sichern, elementare Klettertechnik.
Voraussetzungen	Mitglied SAC Pilatus, gute körperliche Verfassung, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Amrein Fritz (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkrabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	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.

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

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

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

Kursdaten	21.01., 28.01. und 04.02.2024 Dauer: 3 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	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.

Kursdaten	25.02., 03.03. und 10.03.2024 Dauer: 3 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	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.

Kursdaten	24.03., 07.04. und 14.04.2024 Dauer: 3 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	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.

Kursdaten	28.04., 05.05. und 12.05.2024 Dauer: 3 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	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.

Kursdaten	27.10., 03.11. und 10.11.2024 Dauer: 3 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	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.

Kursdaten	01.12., 08.12. und 15.12.2024 Dauer: 3 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Basis
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Selbständiges Sichern und Klettern in der Halle im Vorstieg.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschung und Übung im Toprope sichern mit Sicherungsgerät Tuber / ATC, sowie Kenntnisse der Kursziele des Grundkurses 1. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Zumkemi David (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt und Kletterfinken, können gemietet werden. Sicherungsgerät, Schraubkarabiner und Seil werden von der Sektion zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr - 21.30 Uhr, PILATUS INDOOR
Weiteres	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.**

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

Kursdaten	13.10. und 20.10.2024 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Kennenlernen von mentalen Aspekten im Sportklettern
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik, regelmässiges Training in der Halle und/oder im Klettergarten, Kletterniveau ab 6a. Der Kurs ist für KletterernInnen, die sich schon intensiver mit dem Sportklettern auseinandergesetzt haben, gedacht. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Helfenstein Pia (Psychologe/in FSP)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Persönliche Kletterausrüstung, inkl. Seil. Smartphone, falls vorhanden. Wir benötigen es für Videoaufnahmen.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	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).

Kursdaten	10.11., 24.11. und 08.12.2024 Dauer: 3 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Sich einfinden im Kletter-Niveau 6a / 6b. Bewegungsmuster erweitern und eigene Stärken und Schwächen beim Klettern erkennen (Analyse).
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK2 und Kletterniveau ab 5c/6a).
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Gallati Justus (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	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.

Kursdaten	und 28.01.2024 Dauer: 1 Abend
Kursart	INDOOR/HALLEN Sicherheit
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
Kursort	PILATUS INDOOR
Kursleitung	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 40.- ; Jugendliche CHF 35.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.-.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	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.

Kursdaten	und 24.03.2024 Dauer: 1 Abend
Kursart	INDOOR/HALLEN Sicherheit
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
Kursort	PILATUS INDOOR
Kursleitung	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

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.

Kursdaten	und 01.12.2024 Dauer: 1 Abend
Kursart	INDOOR/HALLEN Sicherheit
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Vertrauen in deine Sicherungstechnik und deinen Kletterpartner zu haben.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK 2 und Kletterniveau 5b), Mitglied beim SAC Pilatus, für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.
Kursort	PILATUS INDOOR
Kursleitung	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC), Kurs-Team
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Kletterausrüstung inkl. Seil falls vorhanden.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	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.

Kursdaten	und 02.06.2024 Dauer: ca. 3 h
Kursart	INDOOR/HALLEN Sicherheit
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Den HMS Knoten in der Theorie und im praktischen Einsatz kennen lernen und einsetzen können.
Kursinhalte	Funktion, Anwendung und Handhabung des HMS im Vorstieg wie auch im Nachstieg bei Körper- und Fixpunktsicherung erläutern und üben.
Voraussetzungen	Selbständiges Sichern und Klettern.
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Erni Peter
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Bis eine Woche vor dem Kurs online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg
Material	HMS-Karabiner / Klettergurt, Kletterfinken,
Zeit und Treffpunkt	18:45 - 21:30 Uhr
Weiteres	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.

Kursdaten	und 17.03.2024 Dauer: ca. 3 h
Kursart	INDOOR/HALLEN Sicherheit
Kursstufe	2
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Die erwähnten Sicherungsgeräte in der Theorie und im praktischen Einsatz aufzeigen und üben.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Selbständiges Sichern und Klettern. Niveau Grundkurs 2.
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Arisi Alex (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online bis eine Woche vor dem Kurs
Material	Die Sicherungsgeräte werden zu Verfügung gestellt.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	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.

Kursdaten	17.03. und 24.03.2024 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Verbesserungsmöglichkeiten der persönlichen Klettertechnik kennenlernen.
Kursinhalte	Kennenlernen der Grundlagen der Klettertechnik (beispielsweise Greifen, Stehen, Eindrehen, Schwerpunktverlagerung) um die persönliche Klettertechnik zu verfeinern.
Voraussetzungen	Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre, Kletterniveau 4, beherrschen der Sicherungstechnik z.B. aus dem Grundkurs 1 oder Grundkurs 2
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Erni Peter
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
Zeit und Treffpunkt	18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	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.

Kursdaten	20.10. und 03.11.2024 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kursstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Verbesserungsmöglichkeiten der persönlichen Klettertechnik kennenlernen.
Kursinhalte	Kennenlernen der Grundlagen der Klettertechnik (beispielsweise Greifen, Stehen, Eindrehen, Schwerpunktverlagerung) um die persönliche Klettertechnik zu verfeinern.
Voraussetzungen	Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre, Kletterniveau 4, beherrschen der Sicherungstechnik z.B. aus dem Grundkurs 1 oder Grundkurs 2
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Erni Peter
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
Zeit und Treffpunkt	18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	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.

Kursdaten	24.11. und 01.12.2024 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kursstufe	4
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Mit den erworbenen Kenntnissen über die Trainingslehre im Sportklettern, verfügst du über das nötige Wissen, dein Training strukturierter, abwechslungsreicher, effizienter und zielorientierter zu gestalten.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	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.
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Cupic Marko
Preis/Leistungen	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.
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Kletterausrüstung inkl. Seil
Zeit und Treffpunkt	18:45 Uhr - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09

Alpines Klettern: Dammahütte

Alpines Klettern: Dammahütte

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

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.

Kursdaten	und 06.10.2024 Dauer: 1/2 Tag
Kursart	FK-TOURENLEITER Indoor/Halle
Kursstufe	5
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	siehe Kursinhalte
Kursinhalte	Neben den allgemeinen Hallenregeln werden die neusten handelsüblichen Sicherungsgeräte aufgezeigt und praktiziert. Im Weitern werden die Vorschaltwiderstände OHM und BAUER bei Gewichtsunterschied zwischen Sicherer und Vorsteiger aufgezeigt. 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". Kursleitung: IGKA-Experte, Andrea Lerch / IP Organisator / Information: Peter Erni Tel.: 041 440 53 30 / erni.peter@bluewin.ch
Voraussetzungen	TL oder aktive Betreuer/innen im SAC-Hallenklettern.
Kursort	Kletterhalle PILATUS INDOOR oder in einer anerkannten IGKA-Halle
Kursleitung	Experte
Preis/Leistungen	
Anmeldung	
Material	Indoor-Kletterausrüstung
Zeit und Treffpunkt	16:45 bis 21:30 Uhr / PILATUS INDOOR

Hochtouren mit Fels und Eis: Kombiniertes Gelände - Gruppendynamik

Hochtouren mit Fels und Eis: Kombiniertes Gelände - Gruppendynamik

Kursdaten	22.06. und 23.06.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	FK-TOURENLEITER Sommer
Kursstufe	5
Organisierende Gruppe	OG Surental Aktive, OG Napf
Kursziele	siehe Kursinhalte
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	nur für aktive Tourenleitende
Kursort	Furka
Kursleitung	Experte
Preis/Leistungen	
Anmeldung	
Zeit und Treffpunkt	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.

Kursdaten	und 20.01.2024 Dauer: 1/2 Tag
Kursart	FK-TOURENLEITER Allgemeinwissen
Kursstufe	4 - 5
Organisierende Gruppe	Stammsektion Senioren Tourengruppe, Stammsektion Senioren Wandergruppe
Kursziele	siehe Kursinhalte
Kursinhalte	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 Atmungsystem. 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?
Voraussetzungen	Aktive Tourenleitende der Senioren Wander - und Tourengruppe.
Kursort	wird den Angemeldeten per Mail mitgeteilt.
Kursleitung	Augustin Robert (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Die Sektion übernimmt die Kosten
Anmeldung	
Material	Notizmaterial, Schreibzeug.
Zeit und Treffpunkt	voraussichtlich ab 13.30 - 17. 30 Treffpunkt und Kursort werden den Teilnehmenden rechtzeitig nach Anmeldeschluss per Mail mitgeteilt.
Weiteres	Med. Leitung des FKs: Frau Dr. med. S. Gisler / Hr. Dr. med. F. Gisler, Herzchirurg.

Lawinenkunde im Gelände

Führung Skitour und Lawinenkunde

Kursdaten	und 27.01.2024 Dauer: 1 Tag
Kursart	FK-TOURENLEITER Winter
Kursstufe	5
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	siehe Kursinhalte
Kursinhalte	Verifizieren des Bulletins, Einzelhangbeurteilung, Hangbelastung, Spuranlage, Abstände, Schneeprofil, LVS Übungen, Verschüttetensuche, Schaufeltechnik, Rettungsmassnahmen einleiten, Verhalten bei der Rettung.
Voraussetzungen	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
Kursort	nach Verhältnissen
Kursleitung	Rothenfluh Stefan (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	
Anmeldung	
Zeit und Treffpunkt	wird noch bestimmt
Weiteres	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

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

Organisierte und improvisierte Rettung im Fels

Organisierte und improvisierte Rettung im Fels

Kursdaten	und 08.06.2024 Dauer: 1 Tag
Kursart	FK-TOURENLEITER Sommer
Kursstufe	5
Organisierende Gruppe	OG Rigi
Kursziele	siehe Kursinhalte
Kursinhalte	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)
Voraussetzungen	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
Kursort	Erstfeld und Umgebung
Kursleitung	Oelhafen Matthias (Bergführer/in IVBV)
Preis/Leistungen	
Anmeldung	

Seilhandhabung auf einfachen Hochtouren

Seilhandhabung auf einfachen Hochtouren

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

TL FK Erste Hilfe im Gebirge

TL FK Erste Hilfe im Gebirge

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

Tourenleiter - Führungsmodul

Tourenleiter - Führungsmodul

Kursdaten	26.10. und 27.10.2024 Dauer: 2 Tage
Kursart	FK-TOURENLEITER Allgemeinwissen
Kursstufe	1
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Erwerb und Ausbau von Führungskompetenz, welche für das künftige Leiten von SAC-Sektionstouren benötigt werden
Kursinhalte	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. Anderseits 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.
Voraussetzungen	Da neue Tourenleiter/innen diesen Kurs für ihre Anerkennung der TL-Ausbildung benötigen, haben neue Tourenleiter/innen bei der Anmeldung Vorrang.
Kursort	
Kursleitung	Burch Markus (Bergführer/in IVBV), Bachmann Beat (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Fahrkosten
Anmeldung	

Wetter

Wetter beurteilen

Kursdaten	und 22.05.2024 Dauer: 1 Abend
Kursart	FK-TOURENLEITER Allgemeinwissen
Kursstufe	5
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	siehe Kursinhalte
Kursinhalte	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
Voraussetzungen	nur für aktive Tourenleiter der Sektion Pilatus
Kursort	Radisson Blu
Kursleitung	Experte
Preis/Leistungen	
Anmeldung	

Winter-Bergsteigen "Taktik bei der Skiabfahrt"

Winter-Bergsteigen "Taktik bei der Skiabfahrt"

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