



# Einführung Skitouren

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

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kursdaten</b>             | und 18.01.2020<br>Dauer: 1 Tag                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kursart</b>               | WINTER<br>Skitouren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kurstufe</b>              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Organisierende Gruppe</b> | Stammsektion Aktive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kursziele</b>             | Begriffe und Handgriffe für Skitouren kennen, um zu verstehen was bei einer Sektionstour gemacht werden soll und dass du ideal auf das Mitmachen bei einer solchen Skitour vorbereitet bist.                                                                                                                                       |
| <b>Kursinhalte</b>           | In Theorie und Praxis erlernst du die Begriffe im Skitourenbereich, Steigfelle an- und abziehen, Steigetechnik mit Spuranlage, LVS-Basisanwendung sowie die theoretischen Grundlagen der elementaren Lawinenkunde zu Gefahrenstufen und Hangneigung, Aufstiegs- und Abfahrtsplanung inklusive der Betrachtung der Wildschutzzonen. |
| <b>Voraussetzungen</b>       | Gute Skikenntnisse auf der Piste, Kondition für 500 Höhenmeter Aufstieg, Mitglied beim SAC Pilatus ab 18 Jahre (Skitourenenerfahrung ist nicht erforderlich)                                                                                                                                                                       |
| <b>Kursort</b>               | Eigenthal oder Langis                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kursleitung</b>           | Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Preis/Leistungen</b>      | CHF 60.-, exkl. Reisespesen                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Anmeldung</b>             | Online bis eine Woche vor dem Kurs.<br>Fragen gerne per E-Mail an <a href="mailto:kirsten.goerner@gmx.ch">kirsten.goerner@gmx.ch</a> .                                                                                                                                                                                             |
| <b>Material</b>              | Komplette Skitourenausrüstung: Ski, Felle, Stöcke, Lawinenschaufel, LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät z.B. Barryvox, Puls, Pips...), falls vorhanden Lawinensonde. Alles im Rucksack inkl. Lunch & Getränk.<br>Snowboarder: Schneeschuhe, Stöcke!                                                                                 |
| <b>Zeit und Treffpunkt</b>   | Im Raum Luzern, genauer Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben                                                                                                                                                                                                                                                         |