

Lawinenkurs inmitten der Churfürsten

Wochenendkurs

Grundkurs SMT1



Tourenskigänger/Innen
& Snowboarder/Innen

Mit Theorieblöcken, viel Ausbildung im Gelände und einer kleinen Anwendungstour wird dir eine Grundlage zum besseren Einschätzen der Lawinensituation vermittelt und du lernst ein effizientes Suchen bei einem Lawinenunfall in einer Gruppe.

Dieser Kurs ist zertifiziert vom [SWISS MOUNTAIN TRAINING Winter 1](#)

1.Tag Ausbildungsmodule

-  Anreise zum Ausgangsort und mit der Bahn zur Alp Sella matt
-  Niveauabstimmung, Ziele und Erwartungen
-  Theorie mit dem Faltblatt Achtung Lawine (bringe ich mit)
 - o 3x3 Methode
 - o Wissen, wie die graphische Reduktionsmethode angewendet wird
 - o Lawinenbulletin
 - o Material

-  Tour nach Verhältnissen mit den Schwerpunkten:
 - o beurteilen der Lawinengefahr
 - o was ist heute die Hauptgefahr
 - o Lawinengefahr abschätzen
 - o LVS Übung Einfach- und Mehrfachverschüttung
 - o Wildruhezonen
 - o Tourenplanung für den Folgetag

2.Tag Anwendungstour

-  Tour nach Verhältnissen mit den Schwerpunkten:
 - o Taktische Entscheide im Gelände
 - o die typischen Lawinensituationen kennen und erkennen (Muster)
 - o Hangneigungen schätzen und messen
 - o Routenwahl
 - o Schutz von Fauna und Flora

-  Weitere mögliche Punkte, je nach Können und Wissen:
 - o Orientierung mit Karte, Smartphone und anderen Hilfsmitteln
 - o Taktische Entscheide im Gelände
 - o Risiko mindernde Faktoren kennen

u de no:

-  Das Zertifikat SMT 1 stelle ich gerne gegen einen Aufpreis von CHF 25.- aus



Treffpunkt

 09:15 Talstation Sellamattbahn Alt St. Johann

Schwierigkeit / Anforderung

-  Freude am Skitüütele und der Natur
-  keine Vorkenntnisse (Basiskurs)

 Kondition 

 Technik 

Unterkunft

-  Wir übernachten im Berghotel Alp Sellamatt im Touristenlager
<https://www.sellamatt.ch/>
-  Einzel-, und Doppelzimmer können individuell gebucht und vor Ort den Aufpreis bezahlt werden
-  Das Gepäck für den Abend deponieren wir vor dem Kursbeginn im Berghotel und kann am Sonntagmorgen mit der Bahn wieder ins Tal geschickt werden

Preis bei 4 - 8 Gästen

 CHF 475.-/Pers.

Leistung

 Führung durch einen eidg. Dipl. Bergführer

 1 Nächte im Lager
 1x Halbpension plus Tourentee

Im Preis nicht inbegriffen

 Deine Reisekosten
 Bergbahnen (Halbtax ca. CHF 10.-)
 Zwischenverpflegung/Lunch

 Deine Konsumationen in der Unterkunft
 Mietmaterial



Materialliste

Technische Ausrüstung

- | | |
|----------------------------------|---|
| Rucksack 30-35l | Stirnlampe* oder äs Liechtli für d'Unterkunkt |
| Helm wird empfohlen | |
| Tourenski oder Splitboard | Skistöcke oder Teleskopstöcke |
| Klebefellen und Harscheisen | |
| LVS (Digitales 3 Antennengerät)* | Lawinenschaufel*, Sonde* |

Schuhe

- Skitourenschuhe oder Softboard mit Vibram Sohle

Sonnenschutz

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| Sonnenbrille (Schutzfaktor 3 oder 4) | Lippenstift |
| Sonnencreme | Sonnenhut |

Kleider

- | | |
|--|------------------------------|
| Wind-, Regenjacke | Thermowäsche |
| Skitourenhosen | Mütze oder Stirnband |
| der Witterung und Verhältnis | etwas Reservewäsche |
| entsprechende atmungsaktive Kleidung | Bequeme Schuhe für den Abend |
| Handschuhe (ein Paar dünne & ein Paar warme) | Tüechli |

Was auch nicht fehlen darf

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| Trink-, oder Thermosflasche | Taschenmesser |
| kleine Taschenapotheke | Seiden-, oder Hüttenschlafsack |
| Toilettenartikel | Ohropax für ä tüüfe gesunde Schlof |
| Identitätskarte | Halbtaxabo oder GA (wenn vorhanden) |
| SAC Ausweis (wenn vorhanden) | |

Verpflegung

- | | |
|---|---|
| Lunch für unterwegs (nicht all zu viel) | Nachtessen, Frühstück und Marschtee für unterwegs gibt es auf der Hütte |
|---|---|

***Dieses Material kann beim mir ausgeliehen werden**