

# Lawinenkurs Updates

# Tageskurs

Tourenski-, Snowboarder-,  
und Schneeschuhgänger

Auffrischkurs  
Intensiv und effizient



Einen Update Kurs für einen guten Start in die Wintersaison mit Theorieblöcken, Ausbildung im Gelände und dies alles in einer kleinen Anwendungstour verpackt.

## Programm

-  Anreise nach Alt St. Johann Talstation Sellamattbahn
-  Mit der Bahn hoch zur Alp Selamatt

### Theorie mit dem Faltblatt Achtung Lawine (bringe ich mit)

- o 3x3 Methode
- o Wissen, wie die graphische Reduktionsmethode angewendet wird
- o Lawinenbulletin interpretieren
- o Material
- o Wildruhezonen

### kleine Anwendungstour nach Verhältnissen mit den Schwerpunkten:

- o Gruppencheck
- o Taktische Entscheide im Gelände
- o die typischen Lawinensituationen kennen und erkennen (Muster)
- o beurteilen der Lawinengefahr
- o Risikomindernde Faktoren erkennen
- o Hangneigungen
- o was ist heute die Hauptgefahr
- o Routenwahl
- o Risikocheck
- o Wildruhezonen

## Treffpunkt

-  09:00 im Restaurant Berggasthaus Alp Selamatt

## Schwierigkeit / Anforderung

-  etwas Lawinenkenntnisse von Vorteil
-  Freude am Skitüütele und der Natur

 Kondition

 Technik



## Preis ab 4 Gästen

-  CHF 150.-/Pers.

## Leistung

-  Führung durch einen eidg. Dipl. Bergführer

 Faltblatt Achtung Lawine

## Im Preis nicht inbegriffen

-  Deine Reise
-  Bergbahnen (Halb Tax ca. CHF 9.-)

 Zwischenverpflegung/Lunch  
 Mietmaterial



## Materialliste

### Technische Ausrüstung

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| Rucksack 30-35l                             | Helm wird empfohlen           |
| Tourenski oder Splitboard oder Schneeschuhe | Klebefellen und Harscheisen   |
| LVS (Digitales 3 Antennengerät)*            | Skistöcke oder Teleskopstöcke |
|   | Lawinenschaufel*, Sonde*      |

### Schuhe

- Skitourenschuhe oder Softboard oder Bergschuhe mit Vibram Sohle

### Sonnenschutz

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

### Kleider

- |   |  |
|---|--|
| Wind-, Regenjacke   | Handschuhe (ein Paar dünne & ein Paar warme) |
| Skitourenhosen  | Thermowäsche                                 |
| der Witterung und Verhältnis entsprechende atmungsaktive Kleidung | Mütze oder Stirnband                         |

### Was auch nicht fehlen darf

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| Trink-, oder Thermosflasche  | Taschenmesser                     |
| kleine Taschenapotheke       |                                   |
| Identitätskarte              | Halbtaxi oder GA (wenn vorhanden) |
| SAC Ausweis (wenn vorhanden) |                                   |

### Verpflegung

- Lunch für unterwegs (nicht all zu viel)

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