



Reisedauer: 3 Tage
Kategorie: Skitour
Anforderung: leicht / mittel / anspruchsvoll / sehr anspruchsvoll / schwer

Skitourenkurs Teil I Allgäuer Alpen

3-Tages-Kurs für Einsteiger

Auf Skitour kann man die Berge von ihrer schönsten und faszinierendsten Seite erleben. Leichte Skirouten, eine großartige, winterlich verschneite Landschaft als Kulisse, das alles weitab vom normalen Pistenbetrieb ergibt zusammen den Rahmen für unseren 3-tägigen Skitourenkurs. Wir zeigen Ihnen, wie Skibergsteigen Spaß macht. Bei diesem Einsteigerkurs kann jeder mitmachen, der den Parallelschwung auf der Piste beherrscht und etwas sportlich ist. Sie erhalten von uns die komplette Ausrüstung, erfahren alles über die richtige Skitechnik und erleben dabei die Freuden, die eine Skitour bietet. Am Nachmittag erwarten Sie dann Erholung und Entspannung in Hallenbad, Sauna oder Dampfbad im Hotel Sonnenklause^{***S}. Die Routenwahl ist von den Schneeverhältnissen abhängig und jederzeit änderbar.

Region:
 Allgäuer Alpen (Deutschland)

Treffpunkt:
 14 Uhr, Berghotel^{***S} Sonnenklause, Telefon 08321 – 36 14, www.sonnenklause.de

Skitourenmöglichkeiten:

Altstädter Hof	(1.500 m)
Sonnenkopf	(1.712 m)
Heidelbeerkopf	(1.767 m)

Ausbildungsinhalte:

Ausbildungsinhalte während den Skitouren:

- Handhabung des Verschütteten-Suchgerätes, Schaufel, Sonde
- Umgang mit Steigfellen und Tourenski
- Routenwahl im Aufstieg und bei der Abfahrt
- Skitechnik abseits der Piste
- Schnee- und Lawinenkunde

Theorie:

- Ausrüstungskunde
 - Tourenplanung
 - Karten- und Führerlesen
 - Orientierung im Gebirge
 - Alpine Gefahren
 - Wetterkunde
-

Voraussetzungen:

Geübte Skifahrer mit guter körperlichen Verfassung, sicherer Parallelschwung sowie sportliches Fahren auf der Piste und Kondition für Aufstiege bis zu 3 Stunden. Skitourenenerfahrung ist nicht erforderlich.

Ausrüstung:

Tourenschuhe (bequeme Skischuhe sind ebenfalls geeignet), Skistöcke, Skihose, Anorak, Pullover oder Jacke, atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung (evtl. Gore-Tex), Wechselwäsche, Tagesrucksack ca. 25 Liter, Tipp: Rucksack mit einem großen Müllbeutel auskleiden - schützt den Inhalt vor Nässe, 2 Paar Handschuhe, Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte, Sonnenbrille, Sonnencreme und Lipenschutz, Thermoskanne, Tourenverpflegung (Trockenfrüchte, Nüsse, etc.), Badesachen, Wasch-Set, kleine Erste Hilfe, Badeschlappen oder Turnschuhe.

Spezielle Skitourenausrüstung (Tourenski und Felle, VS-Gerät, Sonde und Schaufel), wenn vorhanden bitte mitbringen. Diese Ausrüstung kann auch kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Dynafit-Tourenschuhe gegen eine Leihgebühr von € 60.- nur begrenzt verfügbar. Bitte teilen Sie uns vor Tourenbeginn mit, welche Ausrüstungsgegenstände von Ihnen benötigt werden und geben Sie uns Ihre Körpergröße, Gewicht und Schuhgröße (bei Bedarf) durch.

Unterbringung:

Berghotel^{****S} (Doppelzimmer/3-Bett-Zimmer)

Leistungen:

Bergführer, 2x Halbpension, Tourenski und Felle, Teleskopstöcke, VS-Gerät, Schaufel, Sonde

Zusatzkosten:

Nach persönlichem Bedarf ca. € 25.- pro Tag für Getränke, Rucksackproviant, etc.

Teilnehmer:

4 - 8 Personen

Landkartenempfehlung:

Kompasskarte Allgäuer Alpen - Kleinwalsertal, WK 3 (1 : 50.000)

Kompasskarte Oberstaufen - Immenstadt, WK 02 (1 : 25.000)

Kompasskarte Oberstdorf - Kleinwalsertal, WK 03 (1 : 25.000)

Kompasskarte Tannheimer Tal, WK 04 (1 : 35.000)

Anreise zum Berghotel:

Mit dem PKW über Kempten, Immenstadt, Sonthofen, Ausfahrt Sonthofen – Süd und weiter über die Dörfer Richtung Oberstdorf. Ca. 750 m hinter Altstädten folgen Sie dem Wegweiser „zur Sonneklause“. Kostenloser Parkplatz am Berghotel. Bei Schneefall und winterlichen Verhältnissen benötigen Sie Schneeketten. Aus Datenschutzgründen ist es uns leider nicht

