

**Skigau Werdenfels im Bayrischen Skiverband –
Referat Tourenwesen**

Max Policzka
Katharinaweg 5
82418 Murnau

Tel: 08841 – 1649
Mobil: 0152 – 292 88 122
Mail: max.policzka@online.de



Skitouren-Grundkurs für Einsteiger - Freitag, 11.01. bis Sonntag, 13.01.2019

Liebe Vereinsmitglieder,

der Skigau Werdenfels lädt zu einem Skitouren-Kurs für Einsteiger ein. Um Euch das notwendige Rüstzeug in Theorie und Praxis für Euren neuen Sport mitgeben zu können, haben wir für Euch folgendes Programm zusammengestellt:

Freitag, 11.01.2019 - Theorie

Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr (Abendessen in der Pause möglich)
Ort: Da Noi, Untermarkt 12, 82418 Murnau am Staffelsee, Zirbelstube
Inhalt: u.a. Tourvorbereitung, Schnee-/Lawinenkunde,
Lawinen-Lagebericht mit Risikomanagement, Verschüttetensuche.

Samstag, 12.01.2019 – Praxisteil 1

Zeit: 7.30 – ca. 16:00 Uhr (Zeit/Treffpunkt wie am Vorabend vereinbart)
Inhalt: Tour mit 450 bis 600 Höhenmetern, Aufstieg unterbrochen durch
Ausbildung wie Tourentechnik-/taktik, Handhabung Verschütteten-
Suchgerät, Orientierung, Schneebeurteilung, Selbst-/Kameradenhilfe
Mittagsrast (Rucksack-Selbstversorgung)

Sonntag, 13.01.2019 - Praxisteil 2

Zeit: 08.00 – ca. 16:00 Uhr (Zeit/Treffpunkt wie am Vorabend vereinbart)
Inhalt: Eine etwas größere Tour mit 500 bis 800 Höhenmetern,
vertiefende Übungen ähnlich wie am Vortag
Mittagsrast (Rucksack-Selbstversorgung),
Abfahrt, nach Ankunft im Tal Schlussbesprechung und Ende des Lehrganges.

Voraussetzungen: Kondition für 2 – 3 Stunden Aufstieg bei mäßigem Tempo; sicheres Beherrschen des Stemschwunges auf Pisten mittlerer Schwierigkeit. Mitgliedschaft in einem Verein des Skigau Werdenfels / des BSV.

Anmeldung: Bitte möglichst bis Dienstag, 08.01.2019 per Email (Scan / per Post an mich). Ihre Anmeldung wird mit Eingang gültig.

Teilnahmegebühr: Vereinsmitglied ab 18 J = 60 €, Vereinsmitglied bis 18 J/Student = 30 €
Neumitglied ab 18 J *) = 90 €, Neumitglied bis 18 J/Student *) = 45 €.

*) Die Teilnahmegebühr schließt den ersten Jahresbeitrag für einen Ski- oder einen Sportclub mit Skiabteilung in unserem Skigau ein. Sie werden also Mitglied in einem Verein Ihrer Wahl.

Wir Übungsleiter freuen uns auf Eure Teilnahme und wünsche Euch viel Spaß beim Kurs!
Beste Grüße,
Max Policzka

Anmeldung für den Skitourenkurs für Einsteiger
Freitag, 11.01. bis Sonntag, 13.01.2019

Name **Vorname** **Geb.-Datum**

Anschrift

Telefon **E-Mail**

Verein

Name **Vorname** **Geb.-Datum**

Anschrift

Telefon **E-Mail**

Verein

Ich/wir bringe(n) mit - bitte Anzahl eintragen:

LVS-Gerät _____ Lawinenschaufel _____ Lawinensonde _____

Ich/wir benötige(n) - bitte Anzahl eintragen:

LVS-Gerät _____ Lawinenschaufel _____ Lawinensonde _____

Die Teilnahmegebühr zahle ich / zahlen wir am 11.01.2019 vor Ort.

Ort/Datum/Unterschrift(en)

Hinweise zur Ausrüstung

Persönliche Ausrüstung

Kleidung (Möglichst keine Einschränkung der Bewegungsfreiheit („Zwiebelprinzip“))

- HOSE: Abschluss für Schuhe oder Gamaschen
- JACKE/ANORAK: Winddicht, Kapuze, enger Sitz an Handgelenk und Bund
- PULLOVER, UNTERHEMD
- MÜTZE
- TOURENSKISCHUHE
- HANDSCHUHE: Wechsel- / Überhandschuhe

Skiourenausrüstung

- SKI mit Tourenbindung und Skistopper/Fangriemen, möglichst auch mit Harscheisen
- STEIGFELLE
- STÖCKE
- HELM (soweit vorhanden)
- VERSCHÜTTETEN-SUCHGERÄT mit der heute einheitlichen Frequenz von 457 kHz **)
- SCHAUFEL (zerlegbar **)
- SONDE **)

Sonstige Ausrüstung

- RUCKSACK
- TRINKFLASCHE, möglichst 1 Liter-Thermosflasche
- TOURENPROVIANT
- SCHREIBZEUG
- SONNENBRILLE, SONNENCREME
- SKIBRILLE
- Bitte denkt an individuelle Dinge wie Fotoapparat, Fernglas, Medikamente, u.ä.

**) Ausleihen möglich, bitte mit Anmeldeformular/fernmündlich/per Mail bei mir vorbestellen,

Suchgerät, Schaufel und Sonde muss jeder selbst mitführen – denkt bitte bei der Auswahl des Rucksacks daran, dass diese Dinge noch Platz finden müssen.

Noch Fragen??? Bitte einfach bei mir melden....

Max Policzka
Katharinaweg 5
82418 Seehausen

Tel: 08841 – 1649
Mobil: 0152 – 292 88 122
Mail: max.policzka@online.de