



## Tiefschneewoche / Skitourenkurs

Die wichtigste Grundvoraussetzung für schöne und sichere Touren, abseits der Pisten ist eine fundierte Ausbildung.

Die weitläufigen Ski und Tourengebiete der Allgäuer Alpen bieten hierzu ideale Möglichkeiten. Unser komfortables Standortquartier im Tal in bester Lage ermöglicht ein flexibles Programm. Bequeme An- und Abreise ist mit der Deutschen Bahn möglich. Erfahrene Bergführer und Ausbilder garantieren eine Ausbildung auf höchstem Niveau und beste Auswahl der Tourenziele.

Die praktischen Ausbildungen werden überwiegend mit lohnenden Skitouren verbunden. Für die spezielle Verbesserung der Skitechnik ist ein Ski- bzw. Tiefschneetag in einem der Top Skigebiete von Oberstdorf (Fellhorn bzw. Nebelhorn) eingeplant.

### Termine:

17. – 22. Januar	2010	Allgäuer Alpen
14. – 19. Februar	2010	Allgäuer Alpen
07. – 12. März	2010	Allgäuer Alpen

### Unser \*\*\*-Stützpunkt:

Gasthof Riedbergerhorn  
Sonderdorf 8  
87538 Bolsterlang

Tel. +49(8326)8230

info@riedbergerhorn.de

[www.riedbergerhorn.de](http://www.riedbergerhorn.de)

Der Gasthof Riedbergerhorn bietet durch seine zentrale Lage zu sämtlichen Skitourengebieten in den Allgäuer Alpen die ideale Ausgangslage mit Komfort und sehr guter Bewirtung. Zur Entspannung und Erholung gibt es einen kleinen Wellnessbereich mit moderner Sauna, Thermium, Solarium und Ruheliegen.

Hier können Sie nach einer Wanderung oder einem Skitag richtig entspannen und neue Kraft für den nächsten Tag tanken.

**Anreise PKW:** z.B. Autobahn A7 Ulm – Memmingen – Kempten bis Ausfahrt „Allgäuer Kreuz“ bzw. Oberstdorf - Ausfahrt Waltenhofen - B19 Richtung Oberstdorf. In Fischen rechts abbiegen Richtung: Bolsterlang / Hörnerbahn. In Bolsterlang links nach Sonderdorf abfahren.

**Anreise Bahn:** bis Bahnhof Fischen. Dann mit dem öffentlichen Bus direkt bis Sonderdorf.

**Unsere Leistungen:**

Führung und Ausbildung durch geprüfte Bergschule Oberallgäu Berg- und Skiführer und Skilehrer, 5 x Halbpension (Frühstück und Abendessen (Auswahl zwischen 3 Menüs), Übernachtung im Doppelzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage. Seilbahn und Liftkosten. Leihhausrüstung: Verschütteten-Suchgerät, Lawinenschaufel und Sonde, evtl. Rucksack und VÖLKL Tourenski

**Voraussetzung:**

Beherrschung der Grundtechnik im Skifahren bzw. beim Snowboarden. Kondition.

**Treffpunkt:**

Sonntag, um 18.00 Uhr im Gasthof Riedberger Horn in Sonderdorf/Bolsterlang.

**Preis:**

€ 645,- inkl. 5 Tage Halbpension (Übernachtung, Frühstück, Abendessen), Bergführer und Skilehrer, Tagesskipass, Leihhausrüstung.

**Inhalte:****Theorie:**

Richtige Handhabung der Verschüttetensuchgeräte, Ausrüstung, Schnee- u. Lawinenkunde, Lawinenlagebericht, Taktische Beurteilungsmethoden, 3x3 System und Tourenplanung, Snowcard, Reduktionsmethode, Verhalten beim Lawinenunfall, Erste Hilfe, u.a.

**Praxis:**

Einführung in das Skitourengehen, Aufstieg mit Steigfellen im Rahmen kleinerer Skitouren, Bogentreten, Kickkehre, Spuranlage, Verhalten bei Lawinengefahr, Verbesserung der Tiefschneetechnik, Grundausbildung und Training der Verschüttetensuche, Tipps u. Tricks während der Tour, u.a.

**Ausrüstung:**

- Skitourenausrüstung (Tourenski, Tourenbindung, Klebefelle, Tourenskischuhe,) oder leihweise Völkl Tourenski (persönliche Schuhe werden aber benötigt)
- Snowboardausrüstung: Snowboard mit Aufstiegshilfe (Tourenboard oder Schneeschuhe)
- Teleskopstöcke
- Tourenrucksack, der für die Aufnahme der Sicherheitsausrüstung geeignet ist
- eigenes Verschütteten-Suchgerät, falls vorhanden
- eigene Sicherheitsausrüstung, falls vorhanden
- Sonnenbrille und Skibrille
- Lippenschutz und Sonnencreme
- Thermosflasche und Tourenverpflegung
- Erste-Hilfe-Bag
- Fotoausrüstung
- Bekleidung, Wechselwäsche
- funktionelle Bekleidung (z.B. Unterwäsche aus 100 % Merinowolle von ORTOVOX)