



..... dein Element, dein Erlebnis

Berg- und Wassersportverein Tirol  
Mitterweg 110 B  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 664 19 14 175  
[info@bergundwasser.at](mailto:info@bergundwasser.at)  
[www.bergundwasser.at](http://www.bergundwasser.at)  
Obfrau: Birgit Brunner

Wir sind Mitglied bei der 

## Lawinenkurs

### Stop or go

Innsbruck bzw. Großraum Innsbruck

14. – 16. Jänner 2022

*Selbstverständlich sind bei uns männliche, weibliche und diverse Personen in gleicher Weise sehr herzlich willkommen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir jedoch auf die gleichzeitige Verwendung unterschiedlicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten daher für alle Geschlechter.*



### Wahrnehmen, beurteilen, handeln!

Bei diesem Kurs erwirbst du jenes Wissen, dass es dir ermöglicht, Gefahrenzeichen im Gelände wahrzunehmen, zu beurteilen und dann entsprechend zu handeln. Leider verblasst erworbenes Wissen im Laufe der Zeit allerdings sehr rasch. Der Kurs empfiehlt sich daher auch für Tourengerer deren Lawinenausbildung schon längere Zeit zurückliegt. Einsteigern empfehlen wir zuerst den Besuch unseres Skitourenkurses für Einsteiger.

### Geplanter Kursablauf:

- 14. Jänner** 19:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr: Die wichtigsten theoretischen Grundlagen.
- 15. Jänner** 08:30 Uhr bis ca. 18:30 Uhr: Strategische Entscheidungen vor und während einer Tour; Notfallmaßnahmen; praktische Übungen im Gelände, Tourenplanung in zeitgemäßer Form.
- 16. Jänner** Skitour mit Unfallübung. Wir werden unser, in den letzten Tagen erworbenes Wissen in der Praxis anwenden.
- Schwierigkeiten** Skitour bis ca. 800 Hm bis [Schwierigkeitsgrad II](#).
- Voraussetzungen:** Skitourenenerfahrung abseits der Piste und Grundsprung auch bei stark wechselnden Schneeverhältnissen, zumindest Skitourenkurs für Einsteiger. Selbständige Handhabung der Ausrüstung (ausgenommen Lawinenausrüstung). Bitte die [Teilnahmebedingungen](#) beachten.
- Ausrüstung:** Lt. Ausrüstungsliste. Es steht keine Leih-ausrüstung zur Verfügung! Jeder muss seine persönliche Ausrüstung kennen lernen.
- Kosten:** Unkostenbeitrag € 60,00 inkl. Unterlagen, zuzüglich Fahrtkosten.
- Leitung:** Ausbildungsteam des Berg- u. Wassersportvereins
- Anmeldung:** Anmeldeschluss 4. Jänner 2022 Hier geht's zur [Anmeldung](#).

**Die Teilnahme ist nur für Vereinsmitglieder möglich.**

Hier kannst du deine [Mitgliedschaft beantragen](#).



..... dein Element, dein Erlebnis

Berg- und Wassersportverein Tirol  
Mitterweg 110 B  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 664 19 14 175  
[info@bergundwasser.at](mailto:info@bergundwasser.at)  
[www.bergundwasser.at](http://www.bergundwasser.at)  
Obfrau: Birgit Brunner

Wir sind Mitglied bei der 

## Ausrüstungsliste – Lawinenkurs

Hinweis: Diese Ausrüstungsliste haben wir speziell für den Kurs zusammengestellt. Sie reicht für selbständige Touren nicht!

### Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30 – 35 l mit Skibefestigung)
- Tourenski<sup>1</sup> mit Tourenbindung<sup>2</sup>
- Skistöcke (große Teller, ev. längenverstellbar)
- Tourenskischuhe (mit Profilsohle)
- Haft- oder Klebefelle, auf die Ski passend
- Harscheisen (zu Bindung und Ski passend)
- Skihelm<sup>3</sup>

### Notfallausrüstung

- Lawinenschütteten-Suchgerät digital mit 3 Antennen („Pieps“)
- Lawinenschaufel
- Lawinsonde (mind. 220 cm lang)
- Biwaksack **L**
- Stirnlampe
- Multifunktionswerkzeug
- Handy

### Orientierung

- Karte (Papier, AV-Karte 31/2 Stubai Alpen Sellrain mit Skirouten)
- Höhenmesser
- Bussole

### Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Wolle oder Synthetik)
- Reserveunterwäsche (zum Wechseln vor der Abfahrt)
- Fleecejacke oder -pullover (Wärmeschutz)
- Skitourenhose
- Anorak und Überhose (wasser- u. winddicht)
- ev. leichte Daunenjacke oder -gilet
- Mütze (Wärmeschutz)
- dünnere Handschuhe (für den Aufstieg)
- wärmere Handschuhe (für die Abfahrt)
- Skibrille

### Sonnenschutz

- Sonnenbrille (Glas mind. Kategorie 3)
- Sonnenschutzcreme (Faktor 30)
- Lippenchutz
- Sonnenhut/-kappe

### Verpflegung

- Thermosflasche (mind. 1 l) mit Inhalt
- Verpflegung nach Vorliebe

Dein Rucksack sollte nicht schwerer als 8 kg sein.

Eine Kursteilnahme mit unvollständiger, ungeeigneter oder veralteter Ausrüstung ist leider nicht möglich. Mit **L** gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können gegen geringe Gebühr ausborgt werden. Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben.

LVS-Gerät, Lawinenschaufel und Lawinsonde muss jeder Kursteilnehmer selbst mitbringen. Leih-ausrüstung ist sinnlos da jeder Kursteilnehmer seine persönliche Ausrüstung kennen lernen muss. Gerne sind wir euch bei der Beschaffung über unsere Einkaufsquellen behilflich. Wegen möglicher Lieferzeiten bitte den Bedarf rechtzeitig (mind. 4 Wochen vor dem Kurstermin) bei uns bekannt geben.

<sup>1</sup> Ein gut gepflegter Ski ohne tiefe Belagsschäden und bietet bei der Abfahrt deutlich mehr Vergnügen. Skiservice bieten wir zu einem günstigen Unkostenbeitrag an.



*..... dein Element, dein Erlebnis*

Berg- und Wassersportverein Tirol  
Mitterweg 110 B  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 664 19 14 175  
[info@bergundwasser.at](mailto:info@bergundwasser.at)  
[www.bergundwasser.at](http://www.bergundwasser.at)  
Obfrau: Birgit Brunner  
Wir sind Mitglied bei der 

---

<sup>2</sup> Die Auslösewerte der Bindung müssen dem Körpergewicht, der Größe und dem Fahrkönnen entsprechen. Bitte im Sportfachhandel einstellen bzw. überprüfen lassen.

<sup>3</sup> Steinschlaghelme und/oder Fahrradhelme sind keine Skihelme und für Skitouren daher vollkommen ungeeignet.