



## LEHRPLAN

**Skitour mit Schnee- und Lawinenkunde****Kursziel**

Skitouren unter Berücksichtigung des Lawinenlageberichtes selbständig planen und sicher durchführen können.

**Kursablauf\***

	<b>1 Tag</b>
<b>Vormittag</b>	<b>Tourenplanung</b> drinnen 1h
	<b>LLB</b> draußen 30min
	<b>Spurenanlage und Hangbeurteilungen</b> auf Tour
<b>Nachmittag</b>	<b>Schnee- und Lawinenkunde</b> auf Tour
	<b>Orientierung</b> auf Tour
	<b>Heimreise</b> ca. 16 Uhr

\*realer Kursablauf kann Aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren.

**Kursinhalt**

**Einführung** ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigenverantwortung  
○ Kursablauf ○ Erfragen etwaiger medizinischer/persönlicher Besonderheiten

**Tourenplanung** ○ Zeitmanagement (300Hm/h, Abfahrt: Aufstieg/3) ○ Wetter, -Touren- und LLB  
Informationen recherchieren ○ Gruppe ○ Ausrüstung

**LLB** ○ gemeinsam durchlesen ○ wichtige Begriffe klären (Lawinenwarnstufen, große/kleine Zusatzbelastung, mäßig steil/steil/..., Tribschnee,...)

**Spurenanlage** ○ möglichst gleichmäßig ○ das Gelände ausnutzen ○ Lawineneinzug und Absturz berücksichtigen ○ möglichst wenig Spitzkehren/Kurven ○ Abstände und Standardmaßnahmen

**Hangbeurteilung** ○ Einzelhangbeurteilung ○ jede Entscheidung erklären/begründen ○ Steilheit schätzen ○ Lawinenwarnstufe/ Sicht, Gefahren-/Windzeichen/ Gruppe/ Zeit

**Schnee- und Lawinenkunde** ○ Tribschnee ○ Entstehung eines Schneebretts ○ Gefahren- und Windzeichen ○ Schneeprofil ○ CT - Kompressions Test ○ ECT - Extended Column Test

**Orientierung** ○ Karte- Geländevergleich (öfters im Tagesverlauf) ○ Umgang mit dem Höhenmesser (kalibrieren)/Kompass (Einnorden d. Karte)

