



Skitourenkurs / Praxistage

im höchstgelegenen Skibergdorf der Steiermark

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Termin: Sonntag 29.11. – Dienstag 01.12.2025

Rechtzeitig zur Vorbereitung in die neue Saison machen wir wieder unseren seit vielen Jahren stattfindenden Skitourenkurs.

Entschieden haben wir uns für die Planneralp, Gelände und der Standort des Alpengasthofes Grimmingblick sind hier ideal für unsere Trainingstage. Direkt ab dem Quartier könne wir unsere Übungstouren zwischen 1600 m und ca. 2000m durchführen.

Meinung durch Wissen ersetzen lautet die Devise.

Um diesen schönen Sport abseits in freier Natur auszuüben, ist es empfehlenswert, sich ein Basiswissen in Theorie und Praxis anzueignen oder vorhandenes Wissen zu vertiefen. Der Trainingsinhalte sind auf die Komplexität einer eigenen Skitourenplanung und Durchführung ausgelegt. Eigenkompetenz bei der Ausübung des Skitourensports schafft für sich oder als Mitglied in einer Gruppe noch mehr Freude und Sicherheit beim Skitouren gehen.

Gedacht ist die Veranstaltung für Einsteiger, welche erste Erfahrungen im Gelände machen und für Fortgeschrittene, welche ihr Wissen vertiefen wollen.

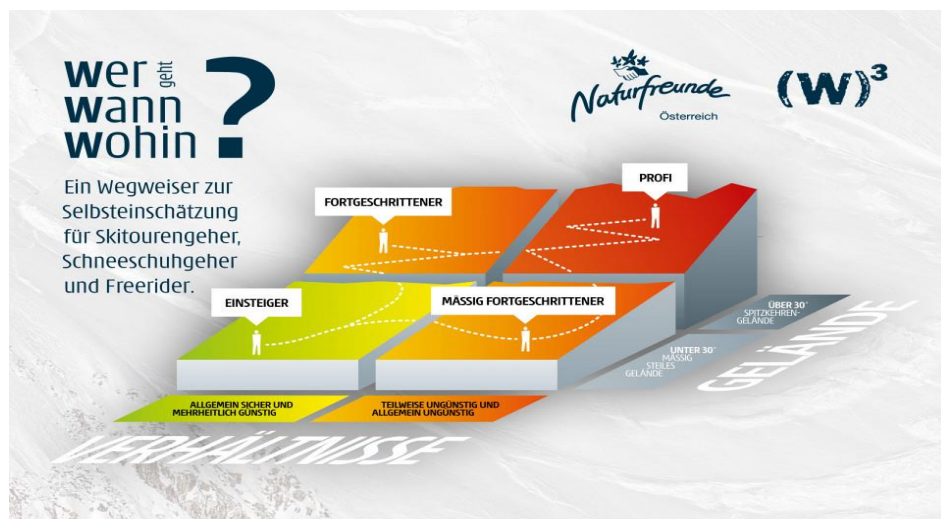
Tourenführung/Training: Erwin Hebenstreit und Günther Klee
staatl. geprüfte Skitouren Instruktoren/IVSI intern. state-certified ski touring guides

Preis pro Person: € 359,- im Doppelzimmer, EZ auf Anfrage und Verfügbarkeit/Preisauflschlag wird geprüft. (Mail an Erwin Hebenstreit, skitouren@live.at)

Leistungen: 3 Tage Tourenführung / Training im freien Gelände, 2 x Übernachtung mit Halbpension, Theorievortrag abends, Tee, Jause.

Trainingsinhalte: Risikomanagement W3, Ausrüstung, Planung, Orientierung mit Karte, Kompass, Naturfreunde Tourenapp, Lawinenkunde (Gefahrenerkennung durch ECN – Säulentest, Blocktest) Geländekunde (Spurenanlage im Aufstieg und Abfahrt), Skitechnik im Aufstieg (Spitzkehrentechnik) und Abfahrtsskitechnik (kraftschonende

Abfahrtstechniken im schweren Schnee), Bergrettungsübungen (Erste Hilfe, Lawinenverschütteten Suche, Verletztenversorgung, Notbiwak)
Durchführung selbst geplanter kleinerer Touren am letzten Tag (2 Gruppen).



Unterbringung: im **Alpengasthof Grimmingblick** der Familie Stieg
Planneralm 18, 8953 Irdning-Donnersbach, www.grimmingblick.at



Treffpunkt: Alpengasthof Grimmingblick, Planneralm, am 29.11.25 um 09:30

Anreise unter nachfolgendem Link: [Alpengasthof Grimmingblick](http://www.alpengasthof-grimmingblick.at)

Zimmereinteilung erfolgt durch Naturfreundeorganisation, bitte Zusammengehörigkeit bei Anmeldung bekanntgeben.

Anforderungen:

Keine besonderen Anforderungen, aber auch bei Anfängern sollten Voraussetzungen für sichere Skitechnik im Pistenbereich sowie Kondition für einfache Aufstiege von ca. 2 bis 3 Stunden gegeben sein. Die Übungen finden ganztägig im freien Gelände statt.

Ausrüstung: Tourenski mit Skistopper, Skistöcke, Steigfelle, Harscheisen, LVS-Gerät (3-Antennen-Gerät), Lawinenschaufel (aus Metall), Lawinensonde, Helm, Erste-Hilfe Set inkl. persönlicher Medikamente, Biwaksack (2-Mann), Stirnlampe, eventuell Tiefschneeband.

Die Verwendung eines ABS-Rucksackes wird empfohlen. Im mitgeführten Mobiltelefon sind die Notfallnummern 140 (Bergrettung), 112 (Euronotruf) und die Telefonnummer der Guides einzuspeichern.

Für Leihhausrüstung können wir im Bedarfsfall Empfehlungen geben.

Bitte ein Behältnis für die Jause mit bringen.

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen pro Gruppe

Karten: Wenn jemand AV oder ÖK Karten aus der Gegend hat, bitte mitbringen. Übungskartenausschnitte zur Planung, Orientierung werden von uns zur Verfügung gestellt.

Teilnehmerliste zur Bildung von Fahrgemeinschaften wird per E-Mail zugesandt. Sollen die persönlichen Daten nicht an andere Teilnehmer/innen weitergegeben werden, bitten wir dich, dies bei der Anmeldung zu vermerken.

Fotoveröffentlichung:

Mit deiner Anmeldung zu dieser Veranstaltung stimmst du der Veröffentlichung von Fotos, die im Rahmen dieser Veranstaltung entstehen, zu.

Naturfreunde-Mitgliedschaft:

Bei unseren Veranstaltungen ist eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden erforderlich. Solltest du nicht Mitglied sein, bitte um Anmeldung auf **www.naturfreundelinz.at**.

Anmeldung und Auskunft:

Bitte melde dich über unsere Homepage **www.naturfreundelinz.at** zu dieser Veranstaltung an. Sobald deine Teilnahme bestätigt ist, ersuchen wir dich um Überweisung der Anzahlung.

Erst mit deren Eingang ist deine Buchung gültig.

Naturfreunde Linz, Mona Rieger, 4020 Linz, Krankenhausstr. 2
Bürozeiten: Montag – Donnerstag 9 – 14 Uhr, Freitag 9 – 12 Uhr
Tel. +43(0)732/667410-12, email: referate.linz@naturfreunde.at

Auskünfte zu den Kursinhalten erhältst du telefonisch bei:
Erwin Hebenstreit +43 664 75110868 oder skitouren@live.at

Anmeldeschluss:

15.11.2025 bzw. vorher nach Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl

Zahlung und Bankverbindung:

Die Anzahlung beträgt pro Person EUR € 159.- und ist mit der Anmeldung fällig.
Die Restzahlung ersuchen wir bis spätestens 4 Wochen vor Reisebeginn zu tätigen.

Bankverbindung:

Naturfreunde Linz/Skitouren RLB OÖ, IBAN AT14 3400 0000 0165 7261,
BIC RZOOAT2L, **Verwendungszweck:** Skitourenkurs Planneralm

Rücktritt und Storno:

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, wobei als Stichtag das Eingangsdatum der Annullierung gilt.

Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von EUR 35.-- in Rechnung gestellt.

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss betragen die Stornogebühren:

bis 4 Wochen vor Reiseantritt	50 % vom gesamten Pauschalpreis
bis zum 7. Tag vor Reiseantritt	90 % vom gesamten Pauschalpreis
ab 07. Tag vor Reiseantritt	100 % vom gesamten Pauschalpreis

Wir empfehlen den Abschluss einer *Storno- und Reiseabbruchversicherung* (z.B. bei der Europäischen Reiseversicherung) und bei Auslandsreisen die **Naturfreunde Auslandsversicherung** mit SOS-Rückholdienst, siehe NF-Homepage.

Wir freuen uns auf ein paar lehrreiche, aktive aber auch gesellige Tage mit Euch.
Ist ja auch Urlaub !!

Mit einem herzlichen „Berg frei“

Naturfreunde Linz
Team Alpin Skitouren
Günther & Erwin

