

1. Voraussetzungen

1.1 Skitechnische Anforderungen (T 1-4)

Sicheres Aufsteigen (inkl. Spitzkehren) und Abfahren im Gelände bei allen Schneearten

- **T1** mäßig steil Hangneigung unter 30 Grad (technisch sehr leicht und für Anfänger geeignet)
- **T2** steil über 30 Grad
- **T3** sehr steil über 35 Grad (Spitzkehren in sehr steilem Gelände, Erfahrung mit Harscheisen und Ski auf dem Rucksack tragen)
- **T4** extrem steil über 40 Grad

1.2 Zusätzliche technische Anforderungen (Z1-Z4, mehrere Kriterien können zutreffen)

- **Z1** Ungesichert leichte Block-/Gratkletterei bis zum 2. UIAA-Schwierigkeitsgrad
- **Z2** Sicheres Gehen mit Steigeisen im Auf- und Abstieg mit Pickeleinsatz
- **Z3** Gehen und Abfahren am Seil in vergletschertem Gelände
- **Z4** Sicherungstechnik:
 - Beherrschen von Achter-, Halbmastwurf- und Prusik-Knoten.
 - geübter Umgang mit dem Bergseil im Fels und auf dem Gletscher

1.3 Konditionelle Anforderungen (K1-K4, zu bewältigende Höhenmeter und Gehzeit je Tag)

- **K1** Tour bis 800Hm, 4-5h, gemütliches Tempo und genügend Pausen
- **K2** Tour bis 1200 Hm, 5-6h
- **K3** Tour bis 1600Hm, 6-8h, zügiges Tempo
- **K4** Tour über 1600Hm, über 10h und mehr

2. Materialliste

- **Skitour:**
LVS, Schaufel, Sonde, Ski mit Tourenbindung, Steigfelle, Harscheisen, Teleskopstöcke
Erste-Hilfe-Pack, Biwaksack, Werkzeug, Panzer-Tape
Skitourenbekleidung, Sonnenbrille, Schneebrille, Sonnenschutz
Optional: Gebietskarte, -Führer, Kompass, Höhenmesser, GPS
- **Skitour+:**
Angepasste Steigeisen, Pickel, 2-Mann-Biwaksack, Stirnlampe
- **Freeride-Tour:**
LVS, Schaufel, Sonde, (Freeride-)Ski mit Tourenbindung, Steigfelle, Harscheisen
Erste-Hilfe-Pack, Biwaksack, Werkzeug, Panzer-Tape
Sonnenbrille, Schneebrille, Sonnenschutz
Optional: Gebietskarte, -Führer, Kompass, Höhenmesser, GPS
- **Gletschertour:**
Hüftgurt
Ski-/Kletterhelm
Gletscherseil
1 Drei-Wege-Karabiner (Ball-Lock o.ä.), 3 Schraubkarabiner
2 Reepschnüre 5 mm á 5 m
2 vernähte Bandschlingen 120 cm, 1 vernähte Bandschlinge 240 cm
1 vernähte Kevlar-Schlinge 30 cm oder Kurzprusik 5mm 100 cm
1 Eisschraube 19 cm
1 Seilrolle mit Rücklauf Sperre (Micro Traxion o.ä.)
1 Tibloc
Gletscherbrille Kat. 4

3. Literaturliste

3.1 **Pflichtliteratur** für die Ausbildung zum **Trainer C/B Skitour** und Empfehlung als allgemeine Grundlagenliteratur:

- BRUCKMANN Lawinenkunde,
Schweizer + Harvey + Rhyner, ISBN 9783765457791

oder Nachfolger:

- BRUCKMANN Lawinen - Verstehen, beurteilen und risikobasiert entscheiden,
Schweizer + Harvey + Rhyner, ISBN 9783734315749
- Faltblatt ACHTUNG LAWINEN!
- <https://www.dsvaktiv-shop.de/Achtung-Lawinen>
- DSV Taschenkarte Lawinen
- https://www.dsvaktiv-shop.de/epages/es664660.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/es664660/Products/133B2

Diese 3 Nachschlagewerke bzw. Faltblätter dienen als Grundlage unserer Lawinenkunde und des gesamten Risikomanagements auf all unseren Aus- und Fortbildungen.

Ergänzend bietet sich folgende Literatur an, welche auch Pflichtliteratur der DSV Ausbildung (z.B.: DSV-Skitourenführer) ist:

3.2 **Literaturempfehlungen:**

- ROTHER Alpin-Lehrplan 4, Skibergsteigen – Freeriding
von Peter Geyer, Chris Semmel und Jan Mersch, ISBN 978-3-7633-6091-8
- ROTHER Alpin-Lehrplan 6, Wetter und Orientierung
von Michael Hoffmann, Rainer Bolesch und Gerhard Hofmann, ISBN 978-3-7633-6093-2
- Werner Munter: Drei mal drei (3x3) Lawinen. Risikomanagement im Wintersport

Zudem empfehlen wir drei **digitale Tools** zur Weiterbildung als auch zur digitalen Tourenplanung, teils gratis teils kostenpflichtig; für unsere Ausbildung wird kein kostenpflichtiger Account benötigt.

- Ortovox Safety Academy LAB SNOW
<https://www.ortovox.com/de/safety-academy-lab-snow/>
- WHITE RISK
<https://whiterisk.ch/de/welcome>
- Skitouren guru
<https://www.skitouren guru.ch/>