



Aktiv-Camp „Skitourencamp Neue Bamberger Hütte“

13. bis 15. Dezember 2024

Körper und Seele erahnen es: auf Skitouren in der winterlichen Bergwelt ermöglichen Sie sich einzigartige Erlebnisse, lernen sich selbst noch näher kennen und fördern Ihre Gesundheit – auch wenn Sie zum ersten Mal auf Tourenski stehen!

Bewegen in unversehrter Winternatur, im Aufstieg eine Ausdauerbelastung im aeroben Bereich bewältigen und – vorausgesetzt man verfügt über die nötigen skitechnischen Fähigkeiten – in der Abfahrt schließlich noch die Freuden des Skifahrens im Gelände genießen ... damit bieten Skitouren gleich auf mehreren Ebenen wertvolle Impulse für Balance und Gesundheit!

Ziele

- Skitouren als attraktive Freizeitaktivität in der winterlichen Bergwelt erleben
- Einführung in den Umgang mit der (Notfall-) Ausrüstung
- Technische & taktische Tipps in Aufstieg & Abfahrt
- Impulse zur Sensibilisierung bezüglich Lawengefahr und gesundheitlichen Aspekten beim Skitourengehen

Zielgruppe

Skitouren-(Wieder)Einsteiger

Seminarleiter

Mag. Markus Stockert
Studium LA Leibeserziehung
staatl. gepr. Berg- u. Skiführer
systemische Supervision & Coaching

Im Preis enthaltene Leistungen

- Kosten für Quartier & Verpflegung pro Person im Mehrbettzimmer mit erweiterter Halbpension (Frühstück, Marschtee, kleine Mittagsmahlzeit, Abendessen)
- Bergführer-Honorare
- Gepäcktransport zur/von der Hütte
- anteilige Verpflegungskosten für das Bergführerteam



Neue Bamberger Hütte (DAV Sektion Bamberg)
Kurzer Grund 28
6361 Hopfgarten/Kelchsau
alpenverein-bamberg.de/huetten/bamberger-huette

Preis

420,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

320,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im Mehrbettzimmer, Leihgebühr: Skitouren- bzw. Notfallsausrüstung kann optional bestellt werden (voraussichtlich): ca. 150 Euro komplett/130 Euro nur Skitouren-Ausrüstung (Ski+Felle) bzw. 40 Euro nur Notfallsausrüstung) + Kosten für Skitouren-Schuhe (s. unten)
Für die Teilnahme an diesem SVS-Aktivcamp Skitouren können Sie Leihhausrüstung bestellen: Tourenski + Felle; Notfallsausrüstung
Achtung: Tourenski, Felle & Skitourenschuhe selbst bei SPORT KECHT (Wörgler Boden 33, 6300 Wörgl, 05332/73945) zu handelsüblichem Verleihpreis reservieren und abholen!; Notfallsausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde) wird am Ausgangspunkt GH Wegscheid (Kurzer Grund / Kelchsau) ausgegeben.

Wenn Sie Leihhausrüstung bestellen, geben Sie uns bitte folgende Informationen bekannt: Körpergröße, Körpergewicht, Schuhgröße (falls eigene Schuhe mit PIN-Löchern mitgebracht werden: die Sohlenlänge), Einschätzung Ihres Skitechnik-Niveaus (abseits der Piste) / und Ihrer bisherigen Skitourenenerfahrung

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung in der Hütte. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 4 Wochen vor Anreise kostenfreies Storno, bis 7 Tage vor Anreise 25 %, bis 3 Tage vor Anreise 50 %, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 %.

Teilnehmende sollten Folgendes unbedingt beachten:

Die Zimmer (Mehrbettzimmer!) auf der Hütte sind einfach, bitte keinen Hotelkomfort erwarten.

Eine direkte Anfahrt zu Hütte ist nicht möglich, das Camp beginnt mit dem Zustieg zur Hütte (ca. 640 HM/ca. 2,5 Std.). Es gibt einen Gepäckstransport per Materialeilbahn direkt zur Hütte.

Eine detaillierte Ausrüstungsliste sowie ein Formular zur Feststellung Ihrer körperlichen Eignung erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung.

Es wird erwartet, dass Sie eine vollständige Skitourenausrüstung (Tourenski, Skitourenschuhe, Felle, Skistöcke, Notfallausrüstung, Rucksack, ...) und -Bekleidung mitbringen

Anforderungen:

- Kondition für 2-3 Std. Gehen (mit Rucksack)
- Sicherer ‚Stemmschwung‘ im Gelände
<http://www.stockert.cc/wp-content/uploads/2018/06/Stemmschwung.mp4>

Bitte geben Sie uns bekannt, ob Sie Interesse an einer Fahrgemeinschaft bei der Anreise zum Camp haben (hiermit stimmen Sie zu, dass Ihre Daten zwecks Koordination von Fahrgemeinschaften verwendet werden)

- o Ich würde gerne mitfahren
- o Ich kann jemanden mitnehmen

Programm

Freitag, 13. Dezember 2024

bis 10:00 Uhr	Anreise in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt Beim GH Wegscheid im Kurzen Grund, Kelchsau; Begrüßung & Ausgabe von Leihausrüstung, Gruppenbildung
Vormittag	gemütlicher Aufstieg zur Hütte mit Tourenski (ca. 640 HM/ca. 2,5 Std.) in 3 Gruppen zu max. 7 TN, im Zuge dessen Kennen-Lernen technisch-/taktischer Aspekte unterwegs auf Tourenski
Mittagspause	auf der Hütte
Nachmittag	individuelle Erholung & Entspannung
vor dem Essen	Vortrag: Skitouren-Ausrüstung
Abendessen	anschließend Vortrag: „Skitouren zwischen Naturerlebnis und Eigenverantwortung“; Tourenplanung für den 2. Tag

Samstag, 14. Dezember 2024

Frühstück	(Einsteiger-)Skitour im Gelände in 3 Gruppen, Rückkehr am frühen Nachmittag – individuelle Erholung & Entspannung
Nachmittag	Umgang mit der Notfallausrüstung: Training mit dem LVS-Gerät
Abendessen	anschließend Reflexion und Integration der individuellen Erfahrungen von der Skitour & Tourenplanung für den 3. Tag;
anschließend	Vortrag: „Gesundheitliche Aspekte des Skitourengehens“

Sonntag, 15. Dezember 2024

Frühstück	Durchführung einer weiteren Skitour im Gelände, Rückkehr am frühen Nachmittag; kleines Mittagessen bei der Hütte und Abfahrt zur Gnadenalm; Abschluss mit Feedbackrunde (bis ca. 15:00 Uhr) & Heimreise
-----------	---

Eventuelle Änderungen vorbehalten.