



## Aktiv-Camp „Skitourencamp Weidener Hütte“

02. bis 04. Februar 2026

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

### Programm

- täglich: eine Skitour mit Rückkehr am frühen Nachmittag mit dem Niveau der Gruppe entsprechenden Anforderungen (Gelände, Höhenmeter, Gehzeit, ...)
- Training mit der Notfallausrüstung bzw. Infos zu Skitourenausrüstung
- Skitourenvortrag bzw. Vortrag Gesundheitliche Aspekte des Skitourengehens
- Rückblick & Ausblick mit Tourenplanung für den nächsten Tag in den Gruppen

### Zielgruppe

Skitouren-(Wieder)Einsteiger

### Seminarleiter

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



Weidener Hütte (DAV Sektion Weiden)  
Nafingalm 10  
6133 Weerberg  
weidener-huette.at

### Preis

**440,00 € Paketpreis\***  
**- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**  
**340,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im Mehrbettzimmer, exkl. Ortstaxe, keine Einzelzimmer, Leihgebühr: Skitouren- bzw. Notfallausrüstung kann optional bestellt werden (voraussichtlich): ca. 170 Euro komplett/140 Euro nur Skitouren-Ausrüstung (Ski+Felle, Skitourenschuhe) bzw. 40 Euro nur Notfallausrüstung. Achtung: Tourenski, Felle & Skitourenschuhe selbst bei SPORT KECHT (Wörgler Boden 33, 6300 Wörgl, 05332/73945) – unter Angabe von Körpergröße, -gewicht, Schuhgröße (falls eigene Schuhe mit PIN-Löchern mitgebracht werden: die Sohlenlänge), Einschätzung Ihres Skitechnik-Niveaus (abseits der Piste)/und Ihrer Skitourenenerfahrung – reservieren und abholen!; Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinschaufel, Lawinsonde) wird am Ausgangspunkt ausgegeben.

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 %.

### 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

### 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. 600 HM/ca. 2,5 Std. Gehzeit mit Tourenski). Es gibt einen Gepäcktransport per Quad 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

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).

## Programm

### Montag, 02. Februar 2026

10:00 Uhr	Anreise in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt beim (Gratis-)Parkplatz beim Sportplatz Weerberg – dort Begrüßung & Ausgabe von Leihhausrüstung, Bildung von (weiteren) Fahrgemeinschaften und Weiterfahrt zum (kleineren) Parkplatz ‚Deglau‘ – dort Gruppenbildung und
Vormittag	gemütlicher Aufstieg zur Hütte mit Tourenski (ca. 600 HM/a. 2,5 Std.) in 3 Gruppen zu max. 7 TN, im Zuge dessen Kennenlernen technischer-/taktischer Aspekte unterwegs auf Tourenski,
Mittagspause	auf der Hütte
Nachmittag	individuelle Erholung & Entspannung
vor dem Essen	Vortrag: Skitouren-Ausrüstung
Abendessen	anschließend Lichtbildervortrag „Skitour – Erlebnis zwischen winterlicher Naturerfahrung und Eigenverantwortung“ Tourenplanung für den 2. Tag

### Dienstag, 03. Februar 2026

Frühstück	(Einsteiger-)Skitour im Gelände in 3 Gruppen, Rückkehr am frühen Nachmittag – individuelle Erholung & Entspannung
Nachmittag	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“

### Mittwoch, 04. Februar 2026

Frühstück	Durchführung einer weiteren Skitour im Gelände, Rückkehr am frühen Nachmittag; kleines Mittagessen bei der Hütte und Abfahrt zum GH Innerst; gemeinsamer Abschluss mit Feedbackrunde (bis ca. 15:00 Uhr), weitere Abfahrt in die Deglau & Heimreise; Ab GH Innerst fährt um 15:45 Uhr auch ein Gratis-Shuttle zum Sportplatz Weerberg.
-----------	--

Eventuelle Änderungen vorbehalten.