



Aktiv-Camp „Skitourencamp Rudolfshütte“

29. bis 31. Jänner 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, ...)
- Mittags-Suppe und Mittagspause
- Training mit der Notfallausrüstung
- bzw. Infos zu Skitourenausrüstung
- Abendessen
- 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 Leibeseziehung
staatl. gepr. Berg- u. Skiführer
Systemische Supervision & Coaching
über 20 Jahre Erfahrung als Trainer & Coach für Teams und Führungskräfte



Berghotel Rudolfshütte
Stubachstraße 82
5723 Uttendorf
rudolfshuette.at

Preis

530,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

430,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im Mehrbettzimmer, EZ-Zuschlag für den gesamten Aufenthalt: 80 Euro/Einzelzimmer
Leihgebühr: Skitouren- bzw. Notfallausrüstung kann optional bestellt werden (voraussichtlich): ca. 170 Euro komplett/140 Euro nur Skitouren-Ausrüstung (Ski+Felle) bzw. 40 Euro nur Notfallausrüstung).

Für die Teilnahme an diesem SVS-Aktivcamp Skitouren können Sie Leih-ausrüstung bestellen: Tourenski + Felle, Skitourenschuhe; Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde). In diesem Falle geben Sie uns bitte folgende Informationen bekannt: Körpergröße, Körpergewicht, Schuhgröße (falls eigene Schuhe mit PIN-Löchern mitgebracht werden: die Sohlenlänge), weist Ihr Fuß Besonderheiten auf (schmal/breit/hoher Rist/...), 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 kostenfrei
Storno, bis 7 Tage vor Anreise 25 %, bis 3 Tage vor Anreise 50 %, 3 Tage vor Anreise bis zum Anreisetag 90 % des Gesamtpreises.
Aus folgenden Gründen ist eine kostenfreie Stornierung bis zum Camp möglich: Höhere Gewalt

Im Preis enthaltene Leistungen

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

Auf der Rudolfshütte erfolgt die Unterbringung grundsätzlich in 2-Bett-Zimmern; insgesamt stehen 5 Zimmer zur Einzelbelegung zur Verfügung (Aufpreis: 40 Euro/Nacht)

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).

- Ich würde gerne mitfahren
 Ich kann jemanden mitnehmen

Programm

Donnerstag, 29. Jänner 2026

bis 11:00 Uhr	Anreise in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt bei der Talstation der Weißsee-Gletscherbahn am Enzingerboden; Begrüßung & Ausgabe von Leihhausrüstung, Auffahrt mit der Seilbahn direkt zur Rudolfshütte
12:30 Uhr	Start und Einstieg im Seminarraum, Gruppenbildung
Nachmittag	kleine Schnupper-Skitour in 3 Gruppen zu max. 7TN, im Zuge dessen Kennen-Lernen technisch- /taktischer Aspekte unterwegs auf Tourenski
vor dem Essen	Vortrag: Skitouren-Ausrüstung
Abendessen	anschließend Vortrag: „Skitouren zwischen Naturerlebnis und Eigenverantwortung“; Tourenplanung für den 2. Tag

Freitag, 30. Jänner 2026

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

Samstag, 31. Jänner 2026

Frühstück	Durchführung einer weiteren Skitour im Gelände Rückkehr zu Mittag
Mittagssuppe	Abschluss des Skitourencamps und Feedback (inkl. Ausfüllen des Online-Fragebogens) auf der Hütte, anschließend Talfahrt mit der Seilbahn (Ende beim Enzingerboden bis spätestens 15:00 Uhr); individuelle Heimreise

Eventuelle Änderungen vorbehalten.