



Aktiv-Camp „Skitourencamp Neue Bonner Hütte“

06. bis 08. März 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 kleine, einfache Skitour (in Bezug auf Gelände, Höhenmeter, Gehzeit, ...) mit Rückkehr am frühen Nachmittag
- 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

(exklusiv für) Skitouren-EinsteigerInnen

Seminarleiter

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



Neue Bonner Hütte (DAV Sektion Bonn)
Frankenberg 18
9863 Rennweg
neue-bonner-huette.at

Preis

380,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
280,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im Mehrbettzimmer, exkl. Ortstaxe, keine EZ 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.

Achtung: Tourenski, Felle & Skitourenschuhe selbst bei Firma SPORTFEX in St. Michael/Lungau zu handelsüblichem Verleihpreis reservieren und abholen! Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinschaufel, Lawinsonde) wird am Ausgangspunkt Rennweg am Katschberg ausgegeben.

Wenn Sie Skitouren-Leihausrüstung 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 10 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 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 (etwas mehr als 300 HM / ca. 2 Std. Gehzeit mit Tourenski). Es gibt einen Gepäcktransport per Skidoo 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 ca. 2 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

Freitag, 06. März 2026

10:00 Uhr	Anreise in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt in Rennweg am Katschberg (genaue Adresse wird noch bekannt gegeben; dort Begrüßung), Shuttle zum Ausgangspunkt beim kleinen Parkplatz „Sampl“ (max. 4 Fahrzeuge), dort Gruppenbildung und gemütlicher Aufstieg zur Hütte mit Tourenski (ca. 300 HM / ca. 2 Std.) in 3 Gruppen zu max. 7 TN, im Zuge dessen Kennen-Lernen technisch-/taktischer Aspekte unterwegs auf Tourenski
Vormittag	
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

Samstag, 07. März 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“

Sonntag, 08. März 2026

Frühstück	Durchführung einer weiteren einfachen Skitour im Gelände - Rückkehr am frühen Nachmittag; kleines Mittagessen, gemeinsamer Abschluss auf der Hütte mit Feedbackmöglichkeit (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen); Abfahrt zum Sampl (bis ca. 15:00 Uhr) & Heimreise.
-----------	--

Eventuelle Änderungen vorbehalten.