

Aktiv-Camp „Skitourencamp Rudolfshütte“

08. bis 11. April 2027

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 Lawinengefahr 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

Im Preis enthaltene Leistungen

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



Berghotel Rudolfshütte
Stubachstraße 82
5723 Uttendorf
alpinzentrum-rudolfshuette.at

Preis

785,00 € Paketpreis*
- 100,00 € Gesundheitshunderter

685,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im Mehrbettzimmer, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 120 € für den gesamten Aufenthalt. Leihgebühr: Skitouren- bzw. Notfallausrüstung kann optional bestellt werden (voraussichtlich): ca. 200 € komplett/170 € nur Skitouren-Ausrüstung (Ski+Felle) bzw. 40 € nur Notfallausrüstung). Für die Teilnahme an diesem SVS-Aktiv-Camp Skitouren können Sie **Leihhausrüstung** bestellen: Tourenski + Felle, Skitourenschuhe; Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Lawinschaufel, Lawinsonde). 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. Vor Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung auf der Hütte. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 € 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.

Seminarleitung

Mag. Markus Stockert
Studium LA Leibeserziehung
staatl. gepr. Berg- u. Skiführer
Systemische Supervision & Coaching über 20 Jahre
Erfahrung als Trainer & Coach für Teams und Führungskräfte

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

Einige Wochen vor Campbeginn erhalten die Teilnehmenden eine detaillierte Ausrüstungsliste.

Es wird erwartet, dass Sie eine vollständige Skitouren-ausrüstung (Tourenski, Skitourenschuhe, Felle, Skistöcke, Notfallausrüstung, Rucksack, ...) und Bekleidung mitbringen und diese auch verwenden!

Unterbringung

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

Gratis Öffis im Bundesland Salzburg: Infos unter www.guestmobilityticket.at

Anforderungen

- Kondition für 2-3 Std. Gehen (mit Rucksack)
- Sicherer Stemmschwung im Gelände

Programm

Donnerstag, 08. April 2027

bis 11:00 Uhr	Anreise in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt bei der Talstation der Weißsee-Gletscherbahn am Enzingerboden; Begrüßung & Ausgabe von Leih-ausrüstung, 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. 7 TN, im Zuge dessen Kennenlernen technischer/taktischer Aspekte unterwegs auf Tourenski
Abendessen	anschließend Vortrag: „Skitouren zwischen Naturerlebnis und Eigenverantwortung“; Tourenplanung für den 2. Tag

Freitag, 09. April 2027

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 (Teil 1)
Abendessen	anschließend Vortrag: „Gesundheitliche Aspekte des Skitourengehens“ sowie Reflexion und Integration der individuellen Erfahrungen von der Skitour & Tourenplanung für den 3. Tag

Samstag, 10. April 2027

Frühstück:	Skitour im Gelände in 3 Gruppen, Rückkehr am frühen Nachmittag
Mittagssuppe	individuelle Erholung & Entspannung
Nachmittag:	Fortsetzung - Training mit dem LVS-Gerät (Teil 2);
Abendessen:	anschließend Reflexion und Integration der individuellen Erfahrungen von der Skitour & Tourenplanung für den 4. Tag; Workshop: Skitouren-Ausrüstung

Sonntag, 11. April 2027

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.