



Aktiv-Camp „Skitourencamp Kolm Saigurn“

10. bis 12. April 2025

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! 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

- Gesamtbetreuung des SVS Aktiv-Camps Skitouren, Vorstellung des Trainer- bzw. Bergführerteams und Bildung von Gruppen (Differenzierung nach bisheriger Skitourenenerfahrung)
- Einführung in das Programm
- Praxisorientierte Vermittlung zu allen wichtigen Aspekten rund ums Skitouren-Gehen unterwegs auf verschiedenen geführten Skitouren im Gelände
- Technik & Taktik unterwegs auf Tourenski – Einblick in die physiologischen Prozesse beim Skitourengehen, Trainingsinfos, persönliche Begleitung und Trainingsempfehlungen
- Tourenplanung & Reflexion der erlebten Skitouren
- Umgang mit der Notfallausrüstung (LVS-Gerät/Sonde/Schaukel – Training d. Suchstrategie)
- Vorträge: „Skitouren zwischen Naturerlebnis und Eigenverantwortung“, „Gesundheitliche Aspekte des Skitourengehens“
- Individuelle Erholung und Entspannung



Naturfreundehaus Kolm Saigurn
Kolmstraße 22
5661 Rauris
sonnblickbasis.at

Preis

425,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

325,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im Mehrbettzimmer, exkl. Ortstaxe, Leihhausrüstung: Für die Teilnahme an diesem SVS-Aktivcamp Skitouren wird für TeilnehmerInnen des Niveaus „leicht fortgeschrittene Skitourengeher*innen“ erwartet, dass diese eine eigene, zeitgemäße Skitourenausrüstung mitbringen: zeitgemäße Tourenski und -bindung, Felle, Skistöcke; Notfallausrüstung (digitales 3-Antennen LVS-Gerät, Lawinensonde, Lawinenschaukel). Sollte dennoch Bedarf an Leihhausrüstung bestehen bitte direkt mit dem Campleiter Markus Stockert Kontakt aufnehmen.

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter 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 %

Zielgruppe

Leicht fortgeschrittene Skitourengeher

Seminarleiter

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

Im Preis enthaltene Leistungen

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

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen sowie beachten

Im Naturfreundehaus Kolm-Saigurn erfolgt die Unterbringung grundsätzlich in 2- und Mehrbett-Zimmern; es stehen 2 2-Bett, 4 3-Bett, 2 4-Bett und ein 6-Bett-Zimmer zur Verfügung

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) – damit sollte eine Skitour mit ca. 800m Höhenunterschied gut zu bewältigen sein
- Sicherer Stemmschwung (auch im steileren) 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)

Programm

Donnerstag, 10. April 2025

bis 11:00 Uhr	Anreise in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt direkt beim Naturfreundehaus Kolm Saigurn. Sollte die Zufahrt aufgrund überdurchschnittlicher Schneelage nicht möglich sein – Treffpunkt beim Parkplatz Bodenhaus (Schrannen der Mautstraße) Begrüßung
11:30	Start und Einstieg im Seminarraum, Gruppenbildung, kleine Mittagsuppe
Nachmittag	kleine Schnupper-Skitour in 4 Gruppen zu max. 7 Teilnehmer, die wir gleich zur Optimierung des skitourenerischen / -taktischen Verhaltens unterwegs auf Tourenski nutzen, individuelle Erholung & Entspannung Vortrag: Skitouren-Ausrüstung
Abendessen	anschließend Vortrag: „Skitouren zwischen Naturerlebnis und Eigenverantwortung“; Tourenplanung für den 2. Tag

Freitag, 11. April 2025

Frühstück	(Einsteiger-)Skitour im Gelände in 4 Gruppen, Rückkehr am frühen Nachmittag
Mittagsuppe	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, 12. April 2025

Frühstück	Durchführung einer weiteren Skitour im Gelände, Rückkehr zu Mittag; Mittagsuppe; Feedback und Abschluss des Skitourencamps im Naturfreundehaus, anschließend individuelle Heimreise
-----------	---

Eventuelle Änderungen vorbehalten.