



# LEHRPLAN DER KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

## Schnupperschneeschuhwanderung

### Kursziel

Basiswissen und Einblicke in das Schneeschuhwandern gewinnen und erlernen.

### Kursablauf\*

	<b>1. Tag</b>
Vormittag	<b>Einführung</b> 30 min <b>Materialkunde</b> Gelände 1 h <b>LVS-Check</b> vorm Aufstieg 30 min <b>Grundtechniken</b> auf Tour
Nachmittag	<b>Standardmaßnahmen</b> auf Tour <b>Orientierung</b> auf Tour
Abend	<b>Nachbesprechung</b> drinnen 1 h

\*realer Kursablauf kann Aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren und obliegt der/dem veranstaltenden Bergsportführer:in.

## Kursinhalt

**Einführung** ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigenverantwortung  
○ Kurs-/Tagesablauf

**Materialkunde** ○ Kleidung, Schuhe, Stöcke, Schneeschuhe, Rucksack ○ Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel)

**LVS Check** ○ anlegen des LVS Gerätes ○ Basics zur Verwendung des Gerätes ○ kleiner Check

**Grundtechniken** ○ Gehtechniken im Auf- und Abstieg ○ Verwendung der Stöcke ○ Position des Oberkörpers ○ Tipps rund ums unterwegssein im Gelände (was tun wenn Reibstellen am Fuß, Pausen im Gelände gestalten, usw.)

**Standardmaßnahmen** im Gelände anwenden ○ LVS Check ○ Lawinenlagebericht (Wozu dient der LLB? Was prognostiziert er mir für den heutigen Tag? Was ist für uns relevant?) ○ klare Kommunikation (wohin gehen wir, Tempo, Pausen) ○ Wahrnehmung (was sehe ich, was bedeutet das für mich, wie gehts mir, wie gehts der Gruppe, usw.) ○ Abstände einhalten (Wozu? Wann? Wie groß müssen die Abstände sein?)

**Orientierung** ○ ständige Orientierung (um zu wissen wo man ist) ○ Himmelsrichtungen ○ Geländeformen erkennen

**Nachbesprechung** ○ den Tag Revue passieren lassen (wie wars für mich, was hat mir getaugt, was weniger, usw.) ○ offene Fragen klären