

### Skitourenwoche in Arolla (CH)

#### **Ausschreibung: Tourenskikurs für Einsteiger\_innen und Fortgeschrittene**

**Ausrichter:** Alois Viehöver in Kooperation mit HSP Göttingen

**Inhalte:**

- 6 Tage Skitouren mit Aufstieg und Abfahrt in freiem Gelände
- Lawinen – Erkennen – Beurteilen - Vermeiden. Angewandte Lawinenkunde auf Basis von probabilistischen und analytischen Grundlagen in Theorie und Praxis
- Tourenplanung – Vorbereitung zuhause und auf Tour mit Karte und elektronischen Hilfsmitteln.
- Interpretation und Anwendung Lawinenlagebericht
- Entscheidungstraining auf Tour und Risikomanagement
- Lawinenschüttelversuche mit LVS Geräte. Eine Senderanlage der Firma PIEPS sorgt für realistische wechselnde Szenarien
- Erste Hilfe Maßnahmen nach der Rettung / Ausgraben
- Ausrüstungskunde / zusätzliche Sicherheitsausrüstung zum ausprobieren
- ggf. Einfache Seiltechnik im Felsdurchsetzten Gelände
- Einführung Spaltenbergung im Winter bei Gletscherbefahrungen
- Aufstiegstechniken und Abfahrtsorganistaion
- Spitz und Kickkehren

Touren auf die umliegenden Gipfel wechseln sich mit praktischen Übungen ab. Die Touren sollen von den TN\*innen während der Woche vermehrt selber geplant und durchgeführt werden. Der Ablauf und die Wahl der Inhalte richtet sich stark nach den Verhältnissen und was die Zeit erlaubt – manchmal ist weniger mehr, Inhalte werden teils auf Tour und/ oder in Hüttennähe vermittelt. Abends werden wir noch weitere theoretische Inhalte präsentieren.

Eine 2-tägige Unternehmung mit Hüttenübernachtung und die Besteigung eines vergletscherten 3500er steht ebenfalls auf dem Programm. Die Lifte des kleinen aber hohen Skigebiets liegen 5 Gehminuten min vom Haus entfernt. Da Arolla bereits 2000m über Liegt, haben wir beste Voraussetzungen für eine intensive Ski und Ausbildungswoche.

**Voraussetzungen:** Alle Teilnehmer\*innen sollten im Gelände bis ca. 35° steil, bei unterschiedlichen Schneearten im freien Skigelände sicher und parallel Skifahren und dort auch schon Erfahrung haben.  
Kondition für ca. 3 – 4 Stunden Aufstieg sollten gut machbar sein.

Alois Viehöver  
staatl. geprüfter Berg und  
Skiführer UIAGM  
[alois.viehoever@online.de](mailto:alois.viehoever@online.de)  
Mobil: 0162 4247149

---

- Erfahrung im Skitourengehen ist nicht zwingend erforderlich aber sehr hilfreich.
- Termin:** 16. März bis 23 März 2024; Anreise bis Abends 20:00 Uhr
- Anreise:** Privat, Zug bis Sion und von dort Bus bis Arolla ca. 2 – 3 mal täglich.
- Ort:** *Arolla (CH), Les Ecureuils (Chalet)*
- Leitung:** Alois Viehöver, Freiburg, Staatl. geprüfter Berg- und Skiführer
- Zielgruppe:** Studierende und Bedienstete die Erfahrung im freien Skigelände haben, Freerider und Skitourengeher\*innen die Interesse haben und sich die alpine Walliser Bergwelt auf Tourenski zu erschließen und dabei die praktischen und theoretischen Grundlagen für die Lawinen und Geländebeurteilung zu erlernen oder zu vertiefen.
- Teilnehmerzahl:** Mindestens 10, maximal 12 Teilnehmende
- Kosten:** 690,--,  
ggf. Liftkosten ca. 60,-€ je nach Bedarf, Eventuell findet eine Hüttenübernachtung auf einer Berghütte statt (bei einer 2tägigen Tour kostet ca. 70sfr. Inkl. Essen). Dies Tour würden wir abhängig von den Verhältnissen nach Rücksprache planen und durchführen.  
Einkaufen und Kochen erfolgen gemeinsam; zusätzliche Kosten für die gesamte Woche pro Person (Frühstück + Abendessen) ca. € 40 (bitte in bar mitbringen)
- Meldung:** Dr. Mischa Lumme, Zentrale Einrichtung Hochschulsport der Universität Göttingen, Gutenbergstraße 60, 37075, Göttingen, E-Mail: [zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de), Telefon: +49 551 39-13111  
**Bitte deckt dringend an den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung für den Fall, dass ihr kurzfristig krank werden solltet**
- Meldeschluss:** 15. 02. 2024
- Mitbringen:** Skitourenausrüstung (Tourenski mit entsprechenden Bindungen , Felle, Harscheisen ) , **Skitourenschuhe** , Stöcke mit ausreichend großen Tellern. Eine sehr begrenzte Anzahl (reicht nicht für alle TN) von Ski kann nach Rücksprache ggf. ausgeliehen werden. Hier kommt es auf Bindungstyp, Schuhlänge und Körpergröße an (keine Schuhe – keine Stöcke zu leihen). LVS-Geräte, Sonde, Tourenschaufel, ggf. Klettergurt werden als Leihgeräte gestellt! Eine Packliste wird nach Anmeldung zugesandt.  
Schlafsack
- 

Alois Viehöver  
staatl. geprüfter Berg und Skiführer UIAGM  
Canyoning Guide  
email: [alois.viehoever@online.de](mailto:alois.viehoever@online.de)  
Mobil: 0162 4247149



Chalet



Das Arolla Tal liegt malerisch,  
eingebettet mit zahlreichen 4000er  
und malerischem Panorama