

## Kursinformationen esa Leiterkurs Skitouren

- Datum/Ort:** 1. Kursteil, Kernausbildung vom 14. – 16. Dezember 2018 in Sargans  
2. Kursteil, Fachausbildung vom 08. – 10. Februar 2019 in Weisstannen
- Unterkunft:** **1. Kursteil vom 14.-16. Dezember 2108:** Hotel Post, Bahnhofstrasse 1, 7320 Sargans, Tel. 081 720 47 47, [www.hotelpost-sargans.ch](http://www.hotelpost-sargans.ch)  
**2. Kursteil vom 08.-10. Februar 2019:** Hotel Gemse, Weisstannen, Tel. 081 723 17 05, [www.weisstannen.ch](http://www.weisstannen.ch)
- Kursleitung:** Thomas Good, Bergführer, Butzerstrasse 109, 8887 Mels  
Tel. 081 723 96 75, Natel: 079 366 51 81, Mail: [good-zogg@buewin.ch](mailto:good-zogg@buewin.ch)
- Treffpunkt:**  
**1. Kursteil** Freitag 16. Dezember 2018 ab 09.30 im Hotel Post in Sargans  
Das Hotel ist in 3 Gehminuten ab Bahnhof Sargans in Richtung Norden (Gonzen, Schloss) erreichbar  
**2. Kursteil:** Freitag 08. Februar 2019 ab 09.00 im Hotel Gemse in Weisstannen, das Hotel liegt bei der Postautohaltestelle Weisstannen, Gemse
- Kosten:** Fr. 750.- für beide Ausbildungsblöcke  
→ Bitte Kurskosten vor Kursbeginn begleichen!
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer
- Abmeldung:** Wer aus einem triftigen Grund nicht teilnehmen kann, hat sich bis spätestens 6 Tage vor Kursbeginn abzumelden. Für unentschuldigtes Fernbleiben oder kurzfristige Abmeldungen wird ein **Unkostenbeitrag von Fr. 80.- erhoben**.
- Ausrüstung:** Komplette Skitourenausrüstung: LVS, Schaufel, Sondierstange, Harscheisen, persönliche Apotheke, Reperaturset, Skibrille, Sonnenbrille, Sonnencreme, Thermosflasche, Stirnlampe, geeignete Bekleidung, vorhandene Ausweise wie SBB Gea oder Halbtax, etc., Karten 1:50'000 237S und 247S, 1:25'000 1135, 1154, 1155, 1174, 1175 (wenn die Karten nicht vorhanden sind, müssen diese nicht zwingend gekauft werden), Orientierungsmittel wie Kompass, GPS, Hangneigungsmesser, Schreibzeug und Notizmaterial, persönliche Toilettenartikel, etc.  
**Zusätzlich für den 2. Kursteil im Februar:** Anseilgurt, 1-2 Karabiner, Reepschnur, Bandschlinge, wer hat ein Seil ca. 30m, evtl. Pickel für Spurpräparation
- Auskunft:** Thomas Good, Butzerstrasse 109, 8887 Mels  
Natel: 079 366 51 81  
Mail: [good-zogg@bluewin.ch](mailto:good-zogg@bluewin.ch)

## Programm 1. Teil vom 14.-16. Dezember 2016

Zeit	Freitag 14. Dezember		Samstag 15. Dezember		Sonntag 16. Dezember
		07.00	Frühstück	07.00	Frühstück
ab 09.30	Eintreffen der Teilnehmer im Hotel Post Sargans, Tel. 081 720 47 47 Check-in, Café und Gipfeli	08.00	Theorie Lawinen - Basiswissen	08.00	Theorie Lawinen - 3x3 - Merkblatt „Achtung Lawinen“
10.00	Kurseröffnung Zielsetzung und Erwartungen Abgabe esa Lehrmittel und kurzer Überblick Esa Lehrmittel, Konzeption	09.00	Skitour - Gruppenorganisation - Aufstieg und Abfahrt - Spuranlage - Spitzkehre - Schneedeckenaufbau - Lektionen der Teilnehmer	09.30	kleine Skitour oder Variantenabfahrt - Beurteilung der Lawinengefahr - Entscheidungshilfen - Lektionen der Teilnehmer
10.30	Andragogisches Konzept - Modell des andragogischen Konzepts - Zielgruppe Teilnehmende		Verknüpfung zum methodischen und andragogischen Konzept		
12.00	Mittagessen im Restaurant	Mittagessen	Lunch im Gelände	Mittagessen	Lunch im Gelände
13.30	Methodisches Konzept - Prinzip des Individualisierens, der Variationen - Anwendung an Praxisbeispielen LVS Übungen	15.00	Fortsetzung der Skitour  Rückkehr, Pause	13.30	Reflexion  Rückkehr
16.00	Rückkehr	16.00	Tagesrückblick und Tourenplanung	14.00	Das Programm esa Konzept und Ausbildungsstruktur
17.00	Andragogisches Konzept - Zielgruppe esa Leiter - Broschüre Sicherheit, eigenes Notfallkonzept	17.00	Sportmotorisches Konzept - Einführung	15.00	Kursauswertung Ausblick 2. Kursteil Januar
18.00	Tourenplanung, White risk	18.00	Lektion Skiclubturnen - Praxislektion mit Verknüpfung zum sportmotorischen Konzept	15.30	Kursschluss
19.00	Abendessen	19.30	Abendessen		

### Einbezug der Teilnehmenden:

Theorie: Gruppenarbeiten mit Vorstellung

Praxis: Gruppenaufträge und Einzelführung, Praxislektionen wie: LVS Übungen, Lauftechnik, Spitzkehre, etc.

## Programm 2. Teil vom 08. – 10. Februar 2019

Zeit	Freitag 08. Februar		Samstag 09. Februar		Sonntag 10. Februar
		07.00	Frühstück	07.00	Frühstück
ab 09.00	Eintreffen der Teilnehmer, Hotel Gemse Weisstannen, Tel. 081 723 17 05 Check-in Café und Gipfeli	08.00	Skitour im Weisstannental  - Beurteilen, Entscheiden, Verhalten - Absichern einer Schlüsselstelle - <b>Kurzreferate</b> zu theoretischen Themen wie: Apotheke, Rep-Set, Wetter, Orientierung, etc. - <b>Praxislektionen</b> wie: Lauftechnik, Spitzkehre, Seitrutschen, etc. - Übungen Orientierungsmittel	08.00	Skitour St. Galleroberland  - Wiederholung des Erlernen - Kameradenrettung - Organisation Unfallplatz - Kurzreferate - Praxislektionen
09.30	Kurseröffnung Erwartungen				
10.00	Skitour - Spuranlage - Hilfestellung im Gelände - Individualisieren auf Touren - Schneedeckenaufbau - Führen von Gruppen				
12.00	Lunch im Gelände	Mittagessen	Lunch im Gelände	Mittagessen	Lunch im Gelände
	Fortsetzen der Arbeiten Reflexion		Fortsetzen der Arbeiten vom Vormittag Reflexion	13.30	Rückkehr, Pause
16.30	Rückkehr, Pause	15.00	Rückkehr, Pause	14.00	Qualifikationsgespräche
17.30	Theorie Lawinen - Entscheidungshilfen - Tourenplanung	16.00	Theorie Orientierung	15.00	Kursauswertung Kursschluss
		16.45	Lektion Seilhandhabung		
		18.00	Broschüre Marketing - Angebot und Zielpublikum		
19.00	Abendessen	19.00	Abendessen		
20.30	Vortrag Faktor „Mensch“	20.30	Clubsportwettbewerb CTW		

### Einbezug der Teilnehmenden:

Theorie: Gruppenarbeiten mit Vorstellung

Praxis: Gruppenaufträge und Einzelführung, Kurzvorträge zu theoretischen Themen wie: Notfallapotheke, Rep-Set, Wetter, Orientierung, etc.  
Praxislektionen wie: Lauftechnik, Spitzkehre, Seitrutschen, evtl. Knoten, etc.

## Literaturverzeichnis

### Empfohlene Literatur:

- Bergsport Winter, Schweizer Alpenclub, SAC Verlag
- Lawinenkunde, Stephan Harvey, Hansueli Rhyner, Jürg Schweizer, SAC Verlag
- Merkblatt „Achtung Lawinen“, wird im Kurs auch abgegeben

### Weiterführende Literatur:

- Karten lesen, Martin Gurtner, SAC Verlag
- Wetterkunde für Wanderer und Bergsteiger, Peter Albisser, SAC Verlag
- Erste Hilfe für Wanderer und Bergsteiger, SAC Verlag