

Lawinenkunde auf Basis „Snowcard“ Teil 1

21.11.2011, 19.00 Uhr, Geschäftsstelle des ASS, Rosenstraße 31,
Saarbrücken

Referent: Reiner Hoffmann, Tel.: 06873-668157

Lawinenkunde auf Basis „Snowcard“ Teil 2

28.11.2011, 19.00 Uhr, Geschäftsstelle des ASS, Rosenstraße 31, Saarbrücken

Referent: Reiner Hoffmann, Tel.: 06873-668157

Vortrag: Dünne Luft und große Höhen

30.01.2012, 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle des ASS, Rosenstr. 31, Saarbrücken.

Referent: Markus Göbel

Tel.: +49 571 - 933 183 99

Mail: info@hoehenvorbereitung.de

Für viele Sportler ist Höhentaining ein fester Bestandteil der persönlichen Vorbereitung auf konditionell anspruchsvolle Unternehmungen. Dies gilt nicht nur für Bergsteiger sondern auch für ambitionierte Freizeitsportler. Der Sportwissenschaftler Markus Göbel erläutert in seinem Vortrag die physiologischen Auswirkungen großer Höhen auf den menschlichen Organismus, skizziert die Anzeichen und Symptome höhentypischer Gesundheitsstörungen und gibt Tipps für die richtige Akklimatisationstaktik. Gleichzeitig macht der Vortrag deutlich wie die Höhenanpassung des menschlichen Körpers leistungssteigernd und regenerationsfördernd bereits zu Hause eingeleitet werden kann.

Knoten und Anseiltechnik – Vorbereitungskurs für Firnkurs und Alpiner Basiskurs

27.02.2012, 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle des ASS, Rosenstr. 31, Saarbrücken.

Referenten: Wolfgang Gebhardt

Tel.: 0160 / 827 85 95

Die für den Bergsport notwendigen Knoten werden gezeigt, erklärt und geübt.
Eigenes Material ist nicht erforderlich.

Skikurs für Skihochtourenger

Termin: 28.01. – 04.02.2012

Gebiet: je nach Schneelage

Leitung: Frank, Ingeborg

Telefon: p. 0681 / 812362

Anmeldeschluss: 05.01.2012

Vorbesprechung: 12.01.2012, 18:30 Uhr ASS-Geschäftsstelle

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8

Kursgebühr: 90 Euro

Voraussetzung: Grundsprung

Kursinhalt: Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens; Sprungformen, die im Gelände gefahren werden können

Ausbildungskurs Skihochtouren

Termin: 10. – 12.02.2012
Gebiet: Vogesen
Leitung: Frank, Ingeborg
Telefon: p. 0681 / 812362
E-Mail: Ingeborg.Frank@t-online.de
Anmeldeschluss: 26.01.2012
Vorbereitung: 26.01.2012, 18:30 Uhr ASS-Geschäftsstelle
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 8
Kursgebühr: 35 Euro
Voraussetzung: sicheres Fahren roter Pisten
Ausrüstung: komplette Skitourenausrüstung (LVS-Geräte und Lawinsonden können auf der ASS-Geschäftsstelle ausgeliehen werden); Tourenskier, Skischuhe und Steigfelle müssen selbst besorgt werden
Kursinhalt: Gehen mit Steigfellen, Spuranlage, Umgang mit Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS), Lawinsonde

Großer Firnkurs des SBSB

Termin: **02.-04.03.2012**
Abfahrt Freitag 16 Uhr Saarschleuse Gündingen

Gebiet: **Frankreich, Vogesen, Tanet, Honeck**
Standort: voraussichtl. Auberge de Schantzwasen

Leitung/Meldung: Leo Lauer, Tel.: 01520/2552747,
e-mail: sab_lauer@yahoo.de

Vorbereitung: 13.02.2012, 18.30 Uhr in der ASS-Geschäftsstelle,
Rosenstr. 31, Saarbrücken

Kursinhalt: Gehen und Steigen in Altschneefeldern,
Steigeisentechnik, Gehen in Seilschaften und am Fixseil,
Sicherungspunkte im Firn, ect.

Voraussetzungen: Grundlegende Knotentechniken werden vorausgesetzt.

Ausrüstung: Für Skitouren bzw. Hochtouren;
Klettergurte, Helme, Steigeisen und Pickel können in
begrenztem Maße in der Geschäftsstelle ausgeliehen
werden.

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 50
Kursgebühr: 25,00 Euro
Teilnehmerkosten: zusätzl. ca. 35,00 Euro pro Übernachtung incl. HP
und Fahrtkosten (Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Meldeschluss: 07.02.2012
Anmeldung bitte mit kompletter Anschrift und
Telefonnummer, vorzugsweise per mail

Skihochtour Rechenpass

Termin: 25. – 31.03.2012
Gebiet: Rechenpass, Berggasthof Rojen (Standquartier)
Leitung: Frank, Ingeborg
gemeinsam mit Stefan Elmer
Telefon: p. 0681 / 812362
E-Mail: Ingeborg.Frank@t-online.de
Anmeldeschluss: 25.02.2012
Vorbereitung: nach tel. Absprache
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 6
Organisationsbeitrag: 40,-- €
Voraussetzung: Skihochtourenkurs oder genügend Skitourenenerfahrung
Ausrüstung: komplette Skitourenausrüstung;
LVS-Geräte, Schaufel und Sonde können auf der Geschäftsstelle
ausgeliehen werden