

TOURSKISTAGE – BAC LIMBURG

Essener-Rostocker Hütte – Prägraten am Grossvenediger

1. Algemeenheden

1.1. Waar en wanneer?

De stage gaat door in het gebied van de Prägraten in Oostenrijk. We verblijven in het Gasthof en oefenen verschillende technieken & praktijktrainingen uit die nodig zijn voor het veilig verder zetten van het tourskiën. Dit gebeurt onder begeleiding van gecertificeerde gidsen.

De stage kan op 2 verschillende momenten doorgaan, namelijk:

- Van maandag 8 februari tot zaterdag 13 februari 2027
- Van maandag 15 februari tot zaterdag 20 februari 2027

De concrete uren en plaats van afspraak worden door BAC Limburg meegedeeld.

1.2. Omschrijving van de stage

Ervaar de betoverende charme van de Venediger Group, gelegen in het adembenemende landschap van de Oostenrijkse Alpen. De met sneeuw bedekte toppen en diepe valleien zullen uw zintuigen prikkelen. Ga met ons mee op een driedaagse skitocht om de besneeuwde toppen van dit majestueuze berggebied te verkennen.

Vanuit de strategisch gelegen Essener-Rostocker Hut verkennen we de prachtige skitochten naar de drieduizendmeterpieken van de westelijke Venediger Groep. Van de Malhamspitze, via de Großer Geiger, naar de Simonyspitzen!

*Stage gaat pas door vanaf minimum 4 deelnemer, maximaal 6 deelnemers
> plaatsen zijn beperkt.*

1.3. Wat kan je verwachten?

- Terrein: Voornamelijk open terrein met korte, steilere passages (tot ca. 30° - 35°).
- Klimtechniek: Basistechniek voor stijgvellen vereist; incidenteel zijn 'spitzkehren' (afzetbochten) en stijgijsers nodig, met name op harde sneeuw of gletsjers.
- Afdaling: Je skiet een solide, gecontroleerde parallelbocht in alle soorten sneeuw en wisselende omstandigheden.

1.4. Wat met verzekering?

Deelnemers dienen in orde te zijn met de vereiste verzekering voor alpiene activiteiten (bergsport lidkaart – KBF-verzekering).

1.5. Vereisten

- Ervaring met het tourskiën
- Goede conditie voor een hoogteverschil van 1000m

1.6. Mogelijke beklimmingen

On-site te bekijken met berggids > in functie van mogelijke gevaren en toelatingen

1.7. Prijs

Richtprijs is 1400 euro.

Betalen voor afgesproken datum = inschrijving

1.7.1. Wat zit wel en niet in de kostprijs?

1.7.1.1. *Inbegrepen:*

- Halfpension in de Lucknerhaus (overnachting in 2-persoonskamer)
- Begeleiding door gidsen
- Toeristenbelasting (2,60€/pers/dag)

1.7.1.2. *Niet inbegrepen:*

- Toeslag “single-use”
 - Als een 2-persoon slaapkamer door 1 persoon gebruikt wordt
- Eten tijdens de dag en onderweg
 - Zelf snacks voorzien, niet genoeg tijd voor een volledige lunch
- Kosten voor gidsen
 - Eten/drinken na cursus > Gedeeld door alle deelnemers (±25€/cursist)
- Parking Lucknerhaus (±18 euro)
- Vervoer heen- en terug naar plaats van afspraak (optie > carpoolen)

2. Mogelijk verloop van de stage

- **Dag 1 – Heenreis:** Vertrek vanuit België richting onze eerste tussenstop voor een gezamenlijk ontbijt in Duitsland. Locatie en tijd wordt voor vertrek meegedeeld. Vandaar rijden we verder naar Prägraten am Grossvenediger. Aankomst rond 16:30–17:00 uur en overnachting in het dal. Inchecken in de accommodatie en het passen van de uitrusting.
- **Dag 2:** Aankomst en verzamelpunt om 9.00 uur in Hinterbichl, gemeente Prägraten am Großvenediger. Materiaalcontrole en beklimming naar de Essener-Rostocker Hütte (bagagevervoer vanaf de kabelbaan is mogelijk). Vervolgens een korte skitocht naar de Rostocker Eck of een lawineworkshop.
- **Dag 3:** De lange week is nu echt begonnen en afhankelijk van het weer en de omstandigheden zullen we van west naar oost of andersom reizen. De skitocht naar de Malhamspitze (3364 m) met zijn fantastische afdalingen zou de eerste stop kunnen zijn!
- **Dag 4:** Skitocht naar de Großer Geiger (3360 m), met uitzicht op de "Oude Majesteit".
- **Dag 5:** Skitocht naar de westelijke Simonyspitze (3480 m), via de indrukwekkende Simonykees (gletsjer) naar een droomtop van 3000 meter met een typisch West-Alpenkarakter! Daarna afdaling naar het dal en afsluiting van de week in met overnachting in Prägraten.
- **Dag 6 – Terugreis**

Ps. Annulatiekosten gelden volgens het gidsenbureau/overnachtingsplaatsen.

3. Uitrustingslijst

3.1. Basisuitrusting

- Tourski-uitrusting
- Rugzak (inhoud 30 liter)
- Zonnecrème met beschermingsfactor SPF 30+ en lipbescherming
- Skibril
- Skihelm
- Compacte hut-slaapzak (zijde of katoen) > liner
- Drinkflessen (totaal 1-2 liter)
- Thermos
- Enige proviand (bijvoorbeeld mueslirepen)

3.2. Kledij (voor 3 dagen)

- Functioneel ondergoed/kousen
- 2 longsleeves (merinowol)
- 1 T-shirt (voor na het douchen)
- Skibroek
- Midlayer dik
- Midlayer dun
- Softshell jas
- Wind- en weerbestendige (Gore-Tex jas)
- Muts of hoofdband, pet als zonbescherming
- Dunne handschoenen met goede grip
- Dunne buff

3.3. Bij wisselvallig en/of koud weer zijn bovendien nodig

- Tweede paar handschoenen (warm)
- Warm ondergoed
- Overbroek (regen-/windbroek)
- Regenhoes

3.4. Toiletgerief

- Magnesium en hoofdpijntabletten
- Elektrolyten tabletten
- Tandenborstel en toiletgerief, eventueel een kleine handdoek
- Douchegerief

3.5. Diverse

- Lidkaart van een bergsportvereniging, indien aanwezig
- Identiteitskaart
- Contant geld (€150)
- Kleine EHBO-set
- Blarenpleisters
- Noodbivakzak/reddingsdeken
- Oordoppen/oogmasker
- Powerbank
- Oplaadkabel

3.6. Wat kan je huren

- Tourski's
- Vellen
- Lawine-uitrusting
- Geschikte kleding

Indien zelf in bezit > laat gerust iets weten

