



Liebe Skitourengelherin, lieber Skitourengelher

Vielen Dank für dein Interesse an der Ausbildung zur J+S-Leiterin, zum J+S-Leiter Skitouren.

Hier findest du einige wichtige Informationen, die du vor der Anmeldung zum **Leiterkurs** studieren sollst:

### Voraussetzungen bei Kursanmeldung:

- Mindestens **zwei Jahre** Erfahrung in der Sportart «Skitouren».
- Mindestens **10 Skitouren**, idealerweise einige in Eigenverantwortung (zur Überprüfung das Formular «Tourennachweis» auf der Rückseite vollständig ausgefüllt der Kursanmeldung beilegen).
- Flüssiges und sicheres **Abfahren und Aufsteigen** auf Skis oder Snowboard (mit Rucksack) im alpinen Gelände, unabhängig von der Schneebeschaffenheit.
- Jemanden mit Hilfe eines **LVS suchen** können und einfache Verschüttungssituationen lösen können.
- Grundkenntnisse der Lawinenkunde gemäss Merkblatt „**Achtung Lawinen**“ besitzen.
- **Orientierungshilfen** (Karte 1:25'000, Kompass, Höhenmeter) anwenden können.
- **Kondition**, um einen Aufstieg von 1200 Metern Höhenunterschied in ca. 3 Stunden bewältigen zu können.
- Vollendung des **18. Lebensjahres** im Kursjahr.

### Eintrittstest

Am ersten Kurstag wird ein Eintrittstest durchgeführt. Die Resultate des Eintrittstests sind Bestandteil der Gesamtbewertung des Leiterkurses. Folgende Punkte werden geprüft:

- **Praktische Lawinenkunde\***: 3x3, Grafische Reduktionsmethode, Hangexposition, Hangsteilheit, Alarmzeichen, Risikofaktoren, aktuelles Lawinenbulletin
- **Lawinenrettung\*\***: lösen einer Einfachverschüttung mit LVS und Feinsondierung
- **Skitechnik**: Aufstieg mit Spitzkehren, Abfahrt mit Rucksack im Parallelschwung
- **Orientierung**: Positionsbestimmung auf Karte, Koordinaten, Azimut\*\*\*

\* = gemäss Merkblatt „Achtung Lawinen“, \*\* = gemäss J+S-Merkblatt Lawinenunfall,

\*\*\* = gemäss J+S-Merkblatt Orientierung

### Vorgehen bei der Kursanmeldung

1. Nimm Kontakt auf mit dem J+S-Coach deines Clubs (SAC-Sektion/JO, Naturfreunde, Schule usw.).
2. Fülle den Tourennachweis auf der Rückseite aus.
3. Sende, zusammen mit deinem J+S-Coach, deine Anmeldung an den Organisator des Kurses, den du besuchen willst (ersichtlich auf dem Kursplan J+S).

### Weitere Informationen

Bei weiteren Fragen können dir der J+S-Coach deiner Organisation oder deine J+S-LeiterInnen weiterhelfen. Folgende Unterlagen unterstützen dich bei deiner Vorbereitung zum Kurs:

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten > Skitouren > Weitere Dokumente (unten!)

- Merkblatt „Achtung Lawinen“
- Merkblatt Lawinenunfall
- Merkblatt Orientierung
- Merkblatt 3x3 systematisches Vorgehen im Bergsport

Zudem hilfreich: SAC-Lehrbuch „Bergsport Winter“.



## Tourennachweis für J+S-Leiterkurs Skitouren

# SKITOUREN

Dieser Tourennachweis muss der Anmeldung zum Leiterkurs beigelegt werden. (Am einfachsten direkt per Mail an den Kursorganisator der im Kursplan angegeben ist)

Name und Vorname Kandidat/Kandidatin:

J+S-Personennummer:

Name und Vorname des anmeldenden J+S-Coachs:

Name und Vorname eines Bergführers, des JO-Chefs oder einer anderen qualifizierten Person, die bestätigen kann, dass der/die KandidatIn dem Anforderungsprofil auf der Vorderseite entspricht:

Kursdatum:

Kursnummer:

In den letzten 2 Jahren habe ich diese Touren absolviert (gemäss Anforderungen auf der Vorderseite):

Datum	Gebiet / Gipfel	Route / Schwierigkeit	Tour selbstständig geführt

Bemerkungen (z. B. andere besuchte Ausbildungen im Bergsport):

Datum, Unterschrift: