



Foto: VAUDE/Moritz Attenberger

### Mindestanforderungen

Gute körperliche Verfassung ist ein wichtiger Sicherheitsaspekt, um im winterlichen Hochgebirge unterwegs zu sein.

Bei Krankheit oder unzureichender körperlicher Fitness, kann an einem SAACndSTEP nicht teilnehmen.

**Die BergführerInnen von SAAC sind angewiesen, TeilnehmerInnen die durch ihre körperliche und/oder gesundheitliche Verfassung sich selbst und/oder die Gruppe gefährden, von der Veranstaltung auszuschließen.**

### Mindestanforderungen zur Teilnahme an einem SAACndSTEP Camp:

- Konditionelle Verfassung um Aufstiegszeiten von mindesten 2 bis 3 h mit Rucksack (ca. 25 Liter Fassungsvermögen) und anschließender Tiefschneeabfahrt problemlos bewältigen zu können.
- Sicheres, möglichst sturzfrees Fahren mit Ski oder Snowboard im Tiefschnee bei unterschiedlichen Schneearten.

- Geübter Umgang mit der eigenen bzw. geliehenen Sportausrüstung wie Snowboard, Schi, Stöcken und Aufstiegshilfen jeder Art (Schneeschuhe, Splitboard, Kurzski, Tourenski mit entsprechender Bindung und Fellen) sowie das sichere Verstauen von Ausrüstungsgegenständen im Rucksack, um Unfälle zu vermeiden und das Verletzungsrisiko zu minimieren.



Verein zur Information über alpine Gefahren  
Egerdachstraße 8, A - 6020 Innsbruck