



Der leise Weg Skitourenexerzitionen

Mo, 16.02.2026 17:00 Uhr bis
Sa, 21.02.2026 09:00 Uhr

Foto: Thomas Senfter

Kosten:

Kursbeitrag: € 450,00 (zzgl. Unterkunft & Verpflegung St. Michael Alpin Retreat)
Anmeldeschluss: 02.02.2026



Mit:

Dr. Christoph Benke (Wien), Exerzitionenbegleiter, studierte Theologie in Wien und Tübingen, Habilitation in Dogmatik, ist Priester der Erzdiözese Wien, tätig in der Pfarr- und Studentenseelsorge. Er ist Schriftleiter von GEIST & LEBEN (Zeitschrift für christliche Spiritualität) und begeisterter Bergsteiger und Skitourengeher.



Dr. Thomas Senfter (St. Jodok), Berg- und Skiführer und Wissenschaftler (MCI Innsbruck). Über das ganze Jahr verteilt begleitet er Menschen bei alpinen Erlebnissen.

www.bergfuehrer-wipptal.at

Exerzitionen sind geistliche Übungen. Am Übungsraum Berg mit den Skiern? Warum nicht?

Weggehen, schauen, staunen, rasten, atmen, sich anstrengen, hadern, ein Ziel (nicht) erreichen, schwingen, stürzen, ankommen ... – wichtige Momente auf dem (Lebens-)Weg, mit und zu Gott.

Elemente der Exerzitionen:

- Stille, Gebet, gottesdienstliche Feiern
- Kurzer Tagesimpuls (während der Tour)
- Reflexion nach der Rückkehr
- Gelegenheit zum Einzelgespräch

Bei der Anmeldung erhalten Sie nähere Informationen.

Täglich unternehmen wir eine **Skitour** im Tourenparadies des Wipptals. Die Tuxer- bzw. Zillertaler Alpen, zu denen die ostseitig ausgerichteten Bergtäler Navis, Schmirn und Vals zählen, bieten eine große Auswahl an alpinen Skitourenmöglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Die westseitig gelegenen Täler Gschnitztal und Obernberg in den Stubai Alpen locken mit großartigen Hängen und einer atemberaubenden Naturkulisse.

Über die TOUREN:

Wir werden mäßig schwierige Touren wählen. Sie sollten Kondition für ca. 3 Stunden Aufstieg mitbringen. Für die Abfahrt sollten Sie zumindest den Parallelschwung beherrschen.

Beispiele für mögliche Touren sind:

- Vennspitze (820 Hm) im Valsertal
- Rauher Kopf und Hoher Napf (840 Hm) im Schmirntal
- Ottenspitze (719 Hm) im Schmirntal
- Sattelberg (895 Hm) in Gries am Brenner
- Grubenkopf (900 Hm) im Obernbergtal
- Leitner- oder Eggerberg (ca. 1000 Hm) im Obernbergtal



Toureninfos finden Sie im Skitourenführer Wipptal (Athesia Tappeiner Verlag)

Die tatsächliche Tourenauswahl erfolgt dann angepasst an die Schnee- und Lawinverhältnisse, das Wetter und die Vorlieben und Rahmenbedingungen der Gruppe.

Über die AUSRÜSTUNG:

Zusätzlich zur üblichen individuellen Skitourenausrüstung brauchen wir:

- LVS-Gerät
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Harscheisen (diese machen einfach alles leichter, falls der Schnee hart ist)

Lawinennotfallausrüstung kann auch ausgeliehen werden (Zusatzkosten). Bitte in diesem Fall rechtzeitig melden.

Über die KLIMAFOLGENANPASSUNG

Die Chancen, dass zum Zeitpunkt der Skitouren-Exerzitien ausreichend Schnee für Skitouren liegt, sind sehr groß. Da es aber leider keine absolute Schneesicherheit mehr gibt, lohnt es sich, auch das No-Snow-Szenario zu bedenken. Im unwahrscheinlichen Fall, dass im Jänner/Feber kein Schnee liegt, werden wir aus den Skitouren schlichtweg Winterbergtouren mit Bergschuhen machen. Die oben angeführten Touren (vom Vennspitz bis zum Eggerberg) sind auch als Winterbergtouren ganz besondere Erlebnisse. In diesem Fall sind dann Bergschuhe und Tourenstöcke mitzubringen. Grödeln werden kostenlos leihweise zur Verfügung gestellt.

Wer Fragen zu den Touren oder die Ausrüstung hat, kann gerne bei Thomas (+43 664 47 33 231) anrufen.

Genießen Sie einen Saunagang zum Abschluss des Tages im St. Michael Alpin Retreat
www.stm.tirol