

## SKITECHNIK FÜR TOURENGEHER UND FREERIDER\_Kurs-Nr. 02-2

### KURSZIEL:

- Verbesserung des Eigenkönnens im Gelände
- Verhalten im Gelände

### KURSIHALT:

- Grundposition/ Fahrverhalten
- Paralleles Skisteuern dynamisch
- Tiefschnee
- Steilhänge
- Buckel
- Einführung in die Tourenführung

Kondition: ☆☆☆

Technik: ☆☆☆

Dauer: 2 Tage | Teilnehmer: mind. 3 | Ort: Zugspitzarena

Tiefschneefahren und Freeriden machen richtig Spaß! Lerne unter professioneller Anleitung die nötigen Techniken, um bei allen Schneeverhältnissen ökonomisch und sicher Ski zu fahren.

Termine: 18.-19. Jänner 2020 / 14.-15. März 2020

Preis: **180 € pro Person**

### BESCHREIBUNG:

**Dieser Kurs ist ideal für alle Skitourengeher/Freerider die ihre Abfahrtsperformance verbessern möchten!.**

Mit der richtigen Skitechnik macht das Abfahren richtig Spaß, besonders im Tiefschnee.

Du lernst unter professioneller Anleitung die nötigen Techniken um bei allen Schneeverhältnissen ökonomisch und sicher Ski zu fahren.

### ABLAUF:

Den ersten Tag verbringen wir in einem Skigebiet. Wir beginnen auf der Piste und versuchen durch methodische Übungen unsere Grundposition zu verbessern. Danach wagen wir uns langsam ins Gelände.

Am zweiten Tag lernen wir Techniken um bei allen Schneeverhältnissen zurecht zu kommen. Tiefschnee, steile Hänge oder Buckel, auf Skitouren und beim Freeriden begegnen uns immer wieder verschiedenste Gegebenheiten. Wir lernen unter sicheren Bedingungen und Schritt für Schritt Techniken für alle Verhältnisse. Eventuell mit kurzen Aufstiegen.

Mit Hilfe einer Videoanalyse kannst du deine Fortschritte selbst überprüfen.

## VORAUSSETZUNGEN:

**Kondition:** ☆☆☆

Kondition und Fitness für ganztägiges Skifahren.

**Technik:** ☆☆☆

Sicheres Abfahren mit Skiern auf einer **schwarzen** Piste.

## ORT:

**Treffpunkt:** Skigebiet in der Zugsitzarena

Der genaue Treffpunkt wird vor der Veranstaltung bekannt gegeben (je nach Schneeverhältnisse)

## PREIS:

**Preis pro Person: € 180,-**

- Mindestteilnehmerzahl: 3
- **Max. Teilnehmer:** 6

### Inkludierte Leistungen:

- Ausbildung durch staatlich geprüften Skilehrer/Berg- und Skiführer
- Notfallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde u. Rucksack)

### Zusatzkosten

- Anfahrtskosten
- evtl. Übernachtung
- Getränke und Zwischenmahlzeiten
- evtl. Liftkarte
- Skitourenausrüstung zum Ausleihen (Aktuelle Verleihpreise siehe Ausrüstungsliste)

## FAQ:

### Gibt es Leihhausrüstung?

Wir haben modernste Notfall- sowie Skitourenausrüstung im Verleih. Die Leihhausrüstung ist auf der Ausrüstungsliste gekennzeichnet (siehe Downloads).

### Was kostet die Leihhausrüstung?

Die Verleihpreise für Skitourenausrüstung sind in der Ausrüstungsliste angeführt. Die angegebene Notfallausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde u. Rucksack) ist kostenlos! Beschädigungen oder Verluste müssen jedoch verrechnet werden.

### Was passiert bei Schlechtwetter?

Sollte die Wetterprognose so schlecht sein, dass der Kurs nicht durchführbar ist, werden wir den Kurs absagen und versuchen einen Ersatztermin zu finden. Seitens Bergsport Total fallen keine Kosten an.

### Unterkunft?

Die Unterkunft muss selbst reserviert werden. Da der Kurs in der Tiroler Zugsitzarena stattfindet, empfehlen wir eine Unterkunft in der Nähe.