

# Neuer Termin 18.– 19.12.2021 aufgrund von Covid 19

## Abfahrtstechniktraining für Tourengerher\*Innen und auch das Techniktraining für Tourengerherinnen

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Skiabfahrtstechnik im Gelände und auf der Piste ohne Aufstieg mit Fellen bei unterschiedlichen Schneebedingungen



**Treffpunkt: Sa. 18.12.2021 um 8.30 Uhr (die genaue Lifanlage wird noch bekannt gegeben)**

### Voraussetzung für die Teilnahme:

Mittlere bis gute Schikenntnisse, sicheres Befahren von roten Pisten



Nach einem anstrengenden Aufstieg mit den Skiern ist der Gipfel endlich erreicht. Doch das schönste kommt erst – die Abfahrt! Damit diese in vollen Zügen genossen werden kann, ist eine gute Skiabfahrtstechnik Goldes wert. Und genau um die Verbesserung der Skiabfahrt, egal ob auf der Piste oder im Gelände, geht es in diesem Kurs.

Direkt vom Ausstieg der Bergbahnen bzw. von den Pisten weg, stehen am Kitzsteinhorn eine große Anzahl an Freeride-Routen, Rinnen oder Geländeabfahrtmöglichkeiten zur Verfügung. Das Carven auf präparierten Pisten wird also Kurs genauso geübt, wie das Abfahren im Gelände bei unterschiedlichen Schneebedingungen.

Die Skiinstruktoren geben den TeilnehmerInnen Tipps, wie sie ihr Können verbessern und worauf sie bei der Abfahrt im Gelände und auf der Piste achten müssen. Mit Bewegungsanweisungen und sportmotorischen Übungen im Schnee ist dieser Kurs die perfekte Vorbereitung auf die kommende Wintersaison mit vielen schönen Berggipfeln UND anschließenden traumhaften Abfahrten ins Tal.



**Inhalte:**

Verbesserung der Skiabfahrtstechnik

Freies Schifahren im verspurten und unverspurten Gelände (ohne Aufstieg mit Fellen) durch Methodik der Bewegungsschulung („Fehler machen und verstehen“,.....)

Wahrnehmen der aktuellen Lawinensituation

Erkennen und Beurteilen bestehender Gefahren

**Die Technikausbildung erfolgt in getrennten Gruppen.**

**Ausrüstung:**

Pistenschi - oder Tourenschi

Wir empfehlen einen Schi Helm, Wettervorhersage beobachten (Wind, Temperatur) passende Kleidung für das Hochgebirge – wenn vorhanden LVS, Schaufel, Sonde, Trinkflasche.

**Preis u. Leistung:**

€ 127,- für ein gut bürgerliches Hotel mit Halbpension im Doppelzimmer, zwei Tage rundum Betreuung, Skitechnikunterricht, Führung durch das Gletschergebiet. Exkl. Liftkarte!

**Abendprogramm:** den Tag gemütlich ausklingen lassen, plaudern über Erfahrungen im Schnee, Vorstellung verschiedener (LVS) Lawinenschütten Suchgeräte.

**Sonntag:** in kleinen Gruppen ein kurzes LVS Training (Piepserlsuche im Schnee)

**Hotel / Quartier:**

Sport Hotel Kitz - Bruck an der Glocknerstraße, Raiffeisenstraße 8, Vitalfrühstück, 3-Gänge Menü, versperrbarer Skikeller, gemütliche Hausbar mit erlesenen Weinen, Kostenloser Parkplatz

**Treffpunkt:**

Samstag den 18.12.2021 pünktlich um 8.30 Uhr (die Liftanlage wird noch bekannt gegeben)

**Kursende:**

Sonntag den 19.12.2021 um +/-15.30 Uhr

**Kursleitung / Info:**

Wolfgang Maidorfer 0650/822 23 31

wolfgang.maidorfer@wasi.tv

**Anmeldung:**

Online unter [www.salzburg.naturfreunde.at/Angebote](http://www.salzburg.naturfreunde.at/Angebote)



**Naturfreunde Ortsgruppe Salzburg Stadt**

Ignaz-Harrer-Str. 79A 5020 Salzburg

Email: [salzburg-stadt@naturfreunde.at](mailto:salzburg-stadt@naturfreunde.at) [www.salzburg.naturfreunde.at](http://www.salzburg.naturfreunde.at)