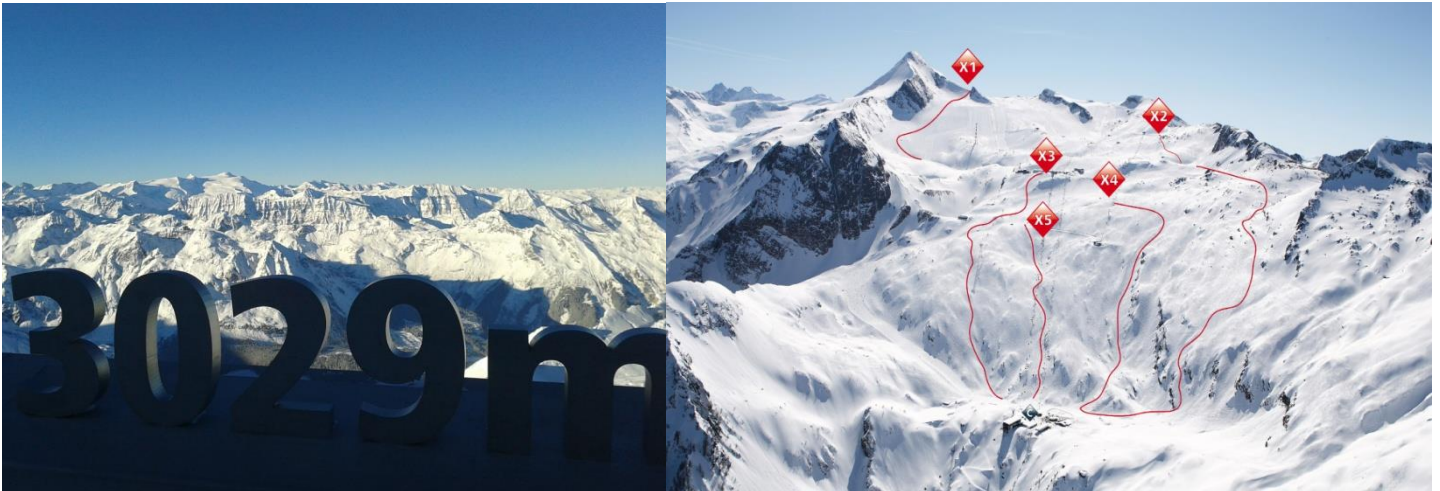


## Abfahrtstechniktraining für Tourenger:Innen und Tourenger

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



Treffpunkt am Freitag, den 08.12.2023 um 8:30 Uhr an der HAUPTKASSA beim GLETSCHERJET1 **oder**  
Treffpunkt am Samstag, den 09.12.2023 um 8:30 Uhr an der HAUPTKASSA beim GLETSCHERJET 1

**Wichtig** - Der Gletscherjet 1 ist die untere Gondel am unteren Parkplatz! - **Wichtig**

### **Voraussetzung für die Teilnahme:**

Mittlere bis gute Schikennntnisse, 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 und Leistungen:**

Zwei Tage € 155,- für drei Tage € 230,- für ein gutes Mittelklasse-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) Lawinenverschütteten-Suchgeräte.

**Sonntag:** Paralleles Schisteuern, besonders kurze Radien.

**Unterkunft:**

Sport Hotel Kitz - Bruck an der Glocknerstraße

[www.sporthotel-grossglockner.com](http://www.sporthotel-grossglockner.com)

Vitalfrühstück, 3-Gänge Menü, versperrbarer Skikeller, gemütliche Hausbar mit erlesenen Weinen, Kostenloser Parkplatz



**Kursende:**

Sonntag den 10.12.2023 um +/-15:30 Uhr - wetterabhängig beim Alpincenter auf 2450 m

**Kursleitung/Info:**

Wolfgang Madorfer: Tel. 0650/822 23 31

wolfgang.madorfer@wasi.tv

**Anmeldung** online unter: [www.salzburg-stadt.naturfreunde.at](http://www.salzburg-stadt.naturfreunde.at)