LADIES ONLY SPEZIAL

Abfahrtstechniktraining für Tourengeherinnen

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

Treffpunkt: Samstag, den 02.12.2023 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 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 im Kurs genauso geübt, wie das Abfahren im Gelände bei unter schiedlichen 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 im (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 Ski Helm, Wettervorhersage beobachten (Wind, Temperatur) passende Kleidung für das Hochgebirge – wenn vorhanden, dann LVS, Schaufel, Sonde, Trinkflasche.

Preis und Leistungen:
€ 155,- für ein gut bürgerliches Hotel mit Halbpension im Doppelzimmer, zwei Tage Betreuung, Technik-Unterricht u. Führung durch das Gletschergebiet. **Exkl. Liftkarte!**
Abendprogramm: den Tag gemütlich ausklingen lassen, plaudern über Erfahrungen im Schnee, Vorstellung verschiedener (LVS) Lawinenverschütteten Suchgeräte.
Sonntag: in kleinen Gruppen ein kurzes LVS Training (Piepserlsuche im Schnee).

Unterkunft:
Sport Hotel Kitz - Bruck an der Glocknerstraße
www.sporthotel-grossglockner.com
Vitalfrühstück, 3-Gänge Menü, versperrbarer Skikeller,
gemütliche Hausbar mit erlesenen Weinen,
Kostenloser Parkplatz

Kursende:
Sonntag, den 03.12.2023 um +/- 15:30 Uhr – wetterabhängig, beim Alpincenter auf 2450m

Kursleitung / Info:
Wolfgang Maidorfer: Tel. 0650/822 23 31
wolfgang.maidorfer@wasi.tv

Anmeldung online unter: www.salzburg-stadt.naturfreunde.at

Naturfreunde Landesorganisation Salzburg
Schießstattstraße 11 5020 Salzburg Tel. +43/662/43 16 35
Email: salzburg@naturfreunde.at www.naturfreundesalzburg.at