

Skitechnik Arosa

25.01. - 26.01.14, Kursnr: 8116

Tipps und Tricks abseits der Piste

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Tipps fürs Fahren abseits der Piste. Sie erlernen die richtige Technik, und zwar von den mit allen Schneesorten gewaschenen Bergführern und Skilehrern... Dabei besprechen Sie auch das Thema Material.

Kursziel/-Inhalt

Wer abseits der Piste kraftsparend und genussvoll fahren will, sollte die Zusammenhänge zwischen Material und Technik verstehen und die Bewegungsmuster beherrschen. Zuerst auf der Piste, dann im Neuschnee verbessern Sie anhand von Demonstrationen, Übungen sowie von Videoaufnahmen Ihr Können und wissen, wie und woran weiterarbeiten.

Programm

Seit die Skigegebiete von Arosa und der Lenzerheide zusammen geschlossen sind, gibt es noch mehr Möglichkeiten für Variantenabfahrten - ideal also für unseren Kurs!

1. Tag: "Hüpfen wie ein Känguru, wedeln wie ein Fuchs" - oder was hat der Skilehrer und Bergführer letztes Jahr schon wieder gesagt? Am ersten Tag werden die Basiselemente der Skitechnik aufgefrischt.

2. Tag: Hauptthemen sind: Wie bringen wir die erwünschte Dynamik in das Skifahren? Wie können wir die Kräfte zu unseren Gunsten nutzen?

3. Tag: Wir wenden die Inhalte von den ersten beiden Tagen auf Variantenfahrten an und feilen daran. Weiter arbeiten wir an den Rückmeldungen der Videoanalyse. Kursschluss um ca. 15 Uhr und individuelle Heimreise.

Anforderungen

Sicheres Skifahren auch auf schwarzen Skipisten. Tiefschneekenntnisse sind nicht erforderlich. Kondition für zwei Tage intensives Skifahren.

Unterkunft

Hotel Alpensonne, 081 377 15 47,
www.hotelalpensonne.ch
Übernachtung in Doppelzimmern

Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-7 Gästen.
Im Preis inbegriffen sind die gesamte Planung und Organisation, Übernachtung im Hotel im Doppelzimmer mit Halbpension, Ausbildung durch dipl. Bergführer mit Skilehrerpatent, Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.
Nicht inbegriffen ist das Skiabo im Skigebiet.
Wenn Sie mit der SBB anreisen, beachten Sie die Angebote von Snow'n Rail.
Kosten pro Person Fr. 540.-.

Leitung

Bruno Wyss, dipl. Bergführer, 079 214 49 92

Treffpunkt / Reise

Besammlung um 10.09 Uhr in Arosa am Bahnhof.
Wer mit dem Auto kommt bitte in der grossen Parkgarage beim Obersee parkieren und direkt zum Bahnhof kommen. Anschliessend geht es mit dem Hotelbus oder Taxi zum Hotel.

Anreise

SBB-Fahrplan:
Basel ab 6.33, Zürich ab 7.37, Bern ab 6.32,
Luzern ab 6.35, St. Gallen ab 7.26 Uhr.

Anreise: via Chur, weiter mit der Arosabahn ab Bahnhofplatz.

Rückreise

ca. 16.00 Uhr ab Arosa.

Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhalten Sie einen persönlichen Benutzernamen und ein Passwort. Damit können Sie sich auf der Website im Memberbereich einloggen und Ihre Touren/Kurse verwalten, Mietmaterial bestellen, sich mit den anderen Teilnehmern vor und nach dem Kurs austauschen und wichtige Informationen zum gebuchten Angebot abholen.

Fragen

Bei Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!