

Skitourenrennen Aufbau Grindelwald

09.01. - 10.01.16, Kursnr: 9618

Trainingsweekend zwischen Grindelwald und Rosenloui

Sie haben unseren „Skitourenrennen Basis“-Kurs besucht oder bringen bereits Erfahrung aus Rennen oder von langen Tagestouren mit. Um die Kenntnisse in Leistung umzuwandeln, braucht es viel Training und Übung. Unser Bergführer und Skiwettkampfspezialist Ralph Näf führt sie kreuz und quer über seine Trainingsstrecken zwischen Grindelwald und Rosenloui.

Kursziel/-Inhalt

Ziel ist es, durch ein gemeinsames Training und Coaching das eigene optimale Tempo zu finden. In diesem Kurs tasten Sie sich an lange, schnelle Aufstiege heran. Sie vertiefen die Aufstiegs- und Abfahrtstechnik und können Ihr Tempo variieren.

Programm

1. Tag: Eintreffen in Grindelwald und Hotelbezug - Gemeinsames Warm-up – Verfeinern der Auf- und Abstiegstechnik sowie Optimieren der Wechsel. Trainingslauf über 2000 Höhenmeter.
2. Tag: Früher Start in Richtung Grosse Scheidegg und Rosenloui. Die ersten 1000 Höhenmeter sind schnell geschafft und eröffnen, sobald oben angekommen, ein endloses Trainingsgebiet. Der lokale Bergführer fordert Sie mit seiner Standardroute von 3000 Höhenmetern, kann dabei aber auch geschickt den einen oder anderen Umweg oder eine Abkürzung einbauen. Unterwegs individuelle Tipps.

Anforderungen

Solide Skitourenenerfahrung, Kondition für Aufstiege mit 500hm/h, Rennerfahrung nicht zwingend.

Unterkunft

Hotel Alpina, 033 854 33 44,
www.alpina-grindelwald.ch
Übernachtung in Doppelzimmern

Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-6 Gästen.
Im Preis inbegriffen sind Halbpension, Übernachtung im Hotel im Doppelzimmer mit Halbpension und Tourentee, Führung durch diplomierten Bergführer mit Skitourenrennerfahrung und CO2-Kompensation bei myclimate. Nicht inbegriffen sind allfällige Kosten für Busse, Taxi, Seilbahnen etc.
Kosten pro Person Fr. 600.-.

Treffpunkt / Reise

Besammlung um 9.38 Uhr bei den Billettschaltern am Bahnhof in Grindelwald.
Anreise in Skibekleidung. Nicht benötigtes Material kann deponiert werden.

Anreise

SBB-Fahrplan: Basel ab 6.59, Zürich ab 7.02, St. Gallen ab 5.37, Luzern ab 7.06, Bern ab 8.04 Uhr.

Rückreise

ca. 16 Uhr ab Grindelwald.

Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhalten Sie einen persönlichen Benutzernamen und 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!

Sponsored by bächli

Bei Bächli-Bergsport können für diesen Kurs gratis geeignete Mietskis, Felle, Harscheisen und Schuhe ausgeliehen werden.