bergundtal

Refresher-Kurs Tiefschnee Andermatt

Skitechnik Weekend im Schnee-Eldorado Andermatt

Mit seinen zahlreichen Abfahrtsrouten ist der Gemsstock das ideale Übungsgelände: Zwei intensive Tage lang perfektionieren wir unsere Tiefschnee-Skitechnik mit viel Fahrpraxis auf langen Genuss-Abfahrten abseits der Pisten.

Kursinhalt Training der Skitechnik auf der Piste und im Gelände, individuelle Analyse und Korrektur des Fahrstils, der Carving- und Freeridetechnik. Kleine Aufstiege bringen uns zu den Ausgangspunkten einzelner Abfahrten.

Kursziel Optimierung der persönlichen Skitechnik und des Fahrstils, mehr Sicherheit und Spass auf der Abfahrt, Fahren von längeren Passagen im eigenen Rhythmus.

Zielgruppe Dieser Kurs richtet sich an Skitouren- und Variantenfahrer mit einer guten Pistentechnik (schwarze Piste) und Tiefschnee-Erfahrung.

1. Tag Anreise nach Andermatt und Skitechnik-Training im Skigebiet Gemsstock. **2. Tag** Viel Fahrpraxis und bei günstigen Verhältnissen diverse lange Variantenabfahrten. Heimreise am Nachmittag.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe erste Skitourenerfahrung aus einem Grundkurs oder auf geführten Skitouren gesammelt. Die Schwierigkeit der Skitouren wird mehrheitlich als L (leicht) bis WS (wenig schwierig) eingestuft und wir bewegen uns im Gelände um 30° Steilheit. Kurze steilere Passagen bieten genügend Platz zum Schwingen. Die Spitzkehre im Aufstieg kriege ich hin. Tiefschneeerfahrung und Parallelschwung im unpräpariertem Schnee werden vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 1: Ich bewältige 3-4 Stunden Aufstieg pro Tag, das sind bis zu 1000 Höhenmeter. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- 1 Nacht im DZ mit DU/WC
- 1x Halbpension
- 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise zum Treffpunkt und Heimreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Kosten für allfällige Transfers
- Zusätzliche Leistungen in der Unterkunft
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag

Am Morgen reisen wir nach Andermatt an, wo wir das Gepäck im Hotel deponieren. Nach einer kurzen Kurs-Einführung nutzen wir die Ski-Tageskarte noch optimal aus. Zusammen mit unserem Skilehrer/Bergführer/Aspiranten feilen wir den gesamten Tag an der persönlichen Skitechnik. Nach einem Auffrischen der Grundschwünge (Parallelschwung, Kurzschwung, etc.) üben wir vor allem die Carvingtechnik. Das neue Können wenden wir abschliessend auf einer genussvollen, langen Abfahrten hinunter ins Urserental an.

Aufstiege max. 200Hm, Abfahrten 1500Hm

2. Tag

Nach einem ausgiebigen Frühstück liften wir erneut per Gondelbahn zum Gipfel des Gemsstock hinauf. Auch heute widmen wir uns einer effektiven Skitechnik, dabei kommen Fahrpraxis und Abfahrtsspass keinesfalls zu kurz: Die langen und legendären Variantenabfahrten am Gemsstock wie z.B. Guspis, Felsental oder Unteralptal bescheren uns unzählige Abfahrtsmeter. Gelegentlich montieren wir die Felle für einen kurzen Aufstieg, um das ganze Potential an Tiefschneehängen optimal auszunutzen. Für die Mittagspause kehren wir in einem Restaurant ein.

Aufstiege max. 200Hm, Abfahrten 1500Hm, Gehzeiten ohne Pausen max. 45min.

Kursinhalt

Training der Skitechnik auf der Piste und im Gelände, individuelle Analyse und Korrektur des Fahrstils, der Carving- und Freeridetechnik. Kleine Aufstiege bringen uns zu den Ausgangspunkten einzelner Abfahrten.

Kursziel

Optimierung der persönlichen Skitechnik und des Fahrstils, mehr Sicherheit und Spass auf der Abfahrt, Fahren von längeren Passagen im eigenen Rhythmus.

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Skitouren- und Variantenfahrer mit einer guten Pistentechnik (schwarze Piste) und Tiefschnee-Erfahrung.

Unterkunft

Wir logieren im gemütlichen Hotel Sonne. Zentral gelegen und mit guter Küche, bietet es den perfekten Rahmen für dieses Wochenende. Wir übernachten in Doppelzimmern mit DU/WC.

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet Sie um 09:06 Uhr in Andermatt am Bahnhof vor dem Bahnhofbuffet. Treffpunkt für Autofahrer ist 10 Minuten später direkt beim Hotel. Da das Hotel nur über einzelne Parkplätze verfügt, empfehlen wir mit dem Zug anzureisen. Folgende kostenpflichtige Parkmöglichkeiten stehen zur Verfügung:

Parkplätze beim Coop, Gotthardstrasse 30	Gehzeit zum Hotel ca. 5 Minuten	CHF 24.00/24h
Parkhaus beim Kreisel eingangs Andermatt	Gehzeit zum Hotel ca. 15 Minuten	CHF 20.00/24h

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Andermatt und zurück. Erkundigen Sie sich beim Bahnschalter nach dem Snow'n'Rail-Ticket der SBB. Es lohnt sich! Bitte teilen Sie uns spätestens 5 Tage vor Kursbeginn mit, wenn Sie vom Snow&Rail-Angebot gebrauch machen - besten Dank!

Zusatzkosten

Die Kosten für den 2-Tagesskipass betragen CHF 154.00 + CHF 5.00 Depot. Um einen speditiven Ablauf beim Kauf des Skipasses zu gewährleisten, bitten wir Sie, den Betrag von CHF 159.00 in bar mitzunehmen. Danke.

Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (15-20l) Kleiner Freeride-Rucksack oder ähnlich. Es darf aber zu Trainigszwecken auch der Tourenrucksack verwendet werden.
- Separates Gepäckstück (für Hotelaufenthalt)
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Skitouren- oder Pistenschuhe
- Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Skihelm: wir empfehlen einen Helm

Verpflegung

- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Zwischenverpflegung Kurse: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Es ist möglich, im Restaurant zu verpflegen. Essen und Trinken darf aber auch mitgenommen und in freier Natur genossen werden.

Übernachtung im Hotel

- Einfache Bekleidung für den Hotelaufenthalt
- Bequeme Schuhe für den Hotelaufenthalt
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Mietmaterial

Folgende Ausrüstung können Sie direkt bei der Anmeldung bestellen. Nachträglich ist dies bis 10 Tage vor Tourenbeginn telefonisch oder via Webformular möglich: berguntal.ch/mietmaterial

- LVS, CHF 35.00
- Schaufel, CHF 15.00
- Sonde, CHF 15.00

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 08.05.2024 22:40:13