



*Nach einem schönen Aufstieg die Abfahrt in vollen Zügen genießen, sich sicher auf den Skis fühlen, mit wenig Kraft die Hänge hinunter gleiten - gemütlich in langen Bögen oder sportlich in kurzen Schwüngen - einfach genießen und sich freuen!*

## Tiefschneekurs und leichte Anwendungstouren Andermatt

**Mo 8. bis Fr 12. Januar 2024**

### Inhalt des Kurses

#### **Theoretische Einführung**

Du erfährst in einer kurzen, anschaulichen Theorie das Verhalten der Skis im Schnee und die erforderlichen Skibelastungen in den einzelnen Schwungphasen. Damit werden für dich die entsprechenden Körperhaltungen und Bewegungsabläufe verständlich und nachvollziehbar.

#### **Drei Elemente führen zum Erfolg**

Wir zeigen und üben auf verständliche Weise die drei Hauptelemente der Tiefschneetechnik, mit welchen du dich sicherer und erfolgreicher im Tiefschnee bewegst.

#### **Mentales Training**

Ski- und im speziellen Tiefschneefahren sind stark kopfgesteuert. Wir unterstützen den Lernprozess mit kurzen mentalen Übungen, welche wir während der ganzen Woche immer wieder einbauen.

#### **Intensive praktische Schulung im Skigebiet**

Wir üben praktisch Schritt für Schritt Skibelastungen, Körperhaltungen und Bewegungsabläufe der einzelnen Schwungphasen und bauen diese zu Schwüngen und Schwungfolgen zusammen! Die ersten 2 Tage intensiv mit Skiliftunterstützung auf und neben der Piste.

#### **Drei schöne Anwendungstouren**

Drei Skitouren runden den Kurs ab. Auf den Abfahrten vertiefen wir das Gelernte, feilen weiter an der Technik und freuen uns am persönlichen Fortschritt!

## Was du von diesem Kurs erwarten kannst

### Tiefschneefahren verstehen

Du wirst in dieser Woche persönliche Fortschritte machen, dich in der Abfahrt sicherer fühlen und weniger Kraft einsetzen.

Du kennst und verstehst, wann wieso die Skis wie belastet werden müssen und welche Körperhaltungen und Bewegungsabläufe dafür notwendig sind. Du kannst damit selber weiter an deiner Technik arbeiten und dich selber korrigieren - Übung macht den Meister!

## Programm

### Montag

Anreise mit PW über Göschenen nach Andermatt.

Anreise mit ÖV nach Andermatt. Ankunft in Andermatt:  
von St. Gallen (ab 07:05), Zürich (ab 08:05), Luzern (ab 08:18) 10:06, von Bern (ab 07:07) via Lötschberg/Brig 10:20 Uhr, von Chur (ab 07:55) 10:22. Vom Bahnhof zu Fuss ca. 200m zum Hotel Piz Badus. Fahrplanänderungen vorbehalten.

10:45 Uhr Begrüssung und Kursbeginn mit theoretischer Einführung im Hotel Badus, ca. 12 Uhr Suppe (fakultativ), Umziehen und Vorbereitung für die praktische Arbeit.  
13:00: Praktische Arbeit im Skigebiet, auf und neben den Pisten.

### Dienstag

Praktische Arbeit im Skigebiet, auf und neben den Pisten.

### Mittwoch und Donnerstag

Anwendungstouren im Urserental/Oberalppass.

### Freitag

Anwendungstour im Urserental/Oberalppass, anschliessend Rückreise:  
Abfahrt Zug ab Andermatt: Richtung Chur 15:28, Richtung Brig/Bern 15:37 und Richtung Zürich/St. Gallen/Luzern 15:50 Uhr, Fahrplanänderungen vorbehalten.

## Anforderungen

Sicheres Abfahren auf einer roten Skipiste.  
Aufstiege 700-900Hm, 3-4h, 250-300Hm/h

## Leitung

Martin Fischer, Bergführer IVBV, Steffisburg - je nach Gruppengrösse zusammen mit weiteren KlassenlehrerInnen/ BergführerInnen

## Wohnen, Geniessen, Erholen

Wir wohnen im neu umgebauten und renovierten Hotel Piz Badus, Gotthardstrasse 25, Andermatt, ca. 200m vom Bahnhof. [www.hotelpizbadus.ch](http://www.hotelpizbadus.ch).

## Leistungen und Kosten

Kursunterlagen, Organisation, Ausbildung, Führung und Hotel mit Halbpension Fr. 1290.- im DZ mit Du/WC. Zuschlag Einzelzimmer Fr. 240.-.  
Nicht inbegriffen sind An- und Rückreise, Getränke, Mittagessen/ Zwischenverpflegung, Skiliftabo und Fahrkosten zu Ausgangspunkten der Skitouren.

## Annulationskosten

Kurzfristige Absagen können unvermeidlich sein. Sie werden wie folgt verrechnet:

- bis 16 Tage vor Anreise kostenlos
- 15 bis 7 Tage vor Anreise 50%, danach 100% des Pauschalpreises.

Ich bitte dafür um Verständnis und lege dir den Abschluss einer Reise-/Annulationskosten-Versicherung ans Herz.

## Ausrüstungsliste

- 0 Ski mit Tourenbindung
- 0 Tourenskischuhe
- 0 Skistöcke
- 0 Steigfelle
- 0 Harscheisen
- 0 Skihelm
  
- 0 Tourenbekleidung
- 0 Reservewäsche
- 0 Handschuhe, Mütze
- 0 Tagesrucksack
  
- 0 Sonnenbrille
- 0 Sonnencreme, Lippenchutz
- 0 Sonnenhut
- 0 Trinkflasche/Thermosflasche
- 0 Zwischenverpflegung (auch im Ort erhältlich)

### Obligatorisch

- 0 LVS (Lawinenschüttelgerät).
- 0 Lawinenschaufel
- 0 Lawinensonde

LVS, Schaufel und Sonde können bei frühzeitiger Reservation und solange Vorrat bei mir für Fr. 30.-/Woche gemietet werden