

## Skitechnik Economy Grindelwald

12.02. - 14.02.21, Kursnr: 11162

### Kräfte schonend und sicher

Du machst schon länger Skitouren, kommst überall hinunter, aber eine etwas bessere Skitechnik gäbe dir mehr Sicherheit und mehr Freude auf der Abfahrt. In diesem Kurs erhältst du einen Refresher zu den wichtigsten Elementen der Skitechnik. Anschliessend wendest du das Gelernte auf Variantenabfahrten an.

### Kursziel/-Inhalt

Verbessern und optimieren der Skitechnik im Neuschnee, sodass du sicherer und ergonomischer unterwegs bist. Unsere mit allen Schneesorten gewaschenen Bergführer/Skilehrer unterstützen dich dabei mit Übungen, Hintergrundinformationen und praktischen Tipps. Videoanalysen unterstützen die Unterrichtssequenzen.

### Programm

Grindelwald hat ein attraktives Skigebiet mit Hängen in allen Expositionen und Höhenlagen. Einmalig sind die nordseitigen Abfahrten direkt unter der Eigernordwand, sonnig hingegen Männlichen oder First.

1. Tag nachmittags: Anreise und gemeinsames Nachtessen.
2. Tag: Auffrischen der Basiselemente der Skitechnik. Anwendungsübungen auf der Piste und im Neuschnee.
3. Tag: Verbesserung der Skitechnik abseits der Piste.

### Anforderungen

Aufbau 1: Routinierter Tourenfahrer mit Kondition für drei Tage intensives Skifahren.

### Unterkunft

Hotel Alpina, 033 854 33 44,  
www.alpina-grindelwald.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, ausführliche Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.

Nicht inbegriffen ist das Skiabo im Skigebiet. Kosten pro Person Fr. 960.-.

### Leitung

Christian Garbani, dipl. Bergführer, 079 774 65 11

### Treffpunkt / Reise

Besammlung um 18.08 Uhr bei den Billettschaltern am Bahnhof in Grindelwald.

### Anreise

SBB-Fahrplan: Basel ab 15.28, Zürich ab 15.32, St. Gallen ab 14.25, Luzern ab 15.06 (Ankunft schon 17.38), Bern ab 16.34 Uhr.

### Rückreise

ca. 16 Uhr ab Grindelwald.

### Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhältst du ein Passwort. Damit kannst du dich einloggen und informieren, wer sich schon angemeldet hat und ob es kurzfristige Änderungen gibt.

### Fragen

Bei Unklarheiten stehen wir dir gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!