

## Skitechnik Basis Arosa-Lenzerheide

### Von der Piste in den Neuschnee

Auf der Piste fahren Sie flüssig und sicher, und vielleicht haben Sie schon erste Erfahrungen in einfachen Neuschneehängen gesammelt: Dann ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung! Er vermittelt Ihnen die Grundlagen, die es fürs Fahren abseits der Piste braucht. Dabei besprechen wir neben der Technik auch das Material. Unsere Kurse werden ausschliesslich von Bergführern geleitet, die zugleich erfahrene Berufsskilehrer sind. Mit ihren Tipps und Übungen werden Sie entsprechend schnell einen Lernerfolg feststellen. Um Ihnen möglichst grosse Fortschritte zu garantieren, dauert der Kurs volle drei Tage!

### Kursziel/-Inhalt

Das Kennenlernen und Einnehmen der optimalen Grundposition auf Ski. Die drei Kernbewegungen des Skifahrens und deren dem Schnee und dem Gelände angepasste Ausführung. Die Wirkung der drei Schwungphasen auf das Skifahren erkennen. Um die Ziele zu erreichen, beginnen wir auf der Piste und übertragen dann das Gelernte in den Neuschnee. Videoaufnahmen unterstützen den Lernprozess.

### Programm

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

1. Tag: Skiunterricht zur optimalen Grundposition auf den Skis, den drei Kernbewegungen und Schwungphasen.
2. Tag: Wir fahren Varianten, übertragen dabei die erlernte Skitechnik des Vortages in den Tiefschnee.
3. Tag: Wir reduzieren die Unterrichtszeit auf ein Minimum und wenden das Gelernte im Tiefschnee an. Geniessen ist angesagt! Kursschluss um ca. 15 Uhr und individuelle Heimreise.

### Anforderungen

Basis: Sicheres Skifahren auch auf schwarzen Skipisten. Tiefschneekenntnisse sind nicht erforderlich. Kondition für drei Tage intensives Skifahren.

### Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-7 Gästen.  
Im Preis inbegriffen sind der 3-Tages-Skipass die gesamte Planung und Organisation, Übernachtung und Halbpension im Hotel im Doppelzimmer, Ausbildung durch dipl. Bergführer mit Skilehrerpatent, Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.  
Kosten pro Person Fr. 1040.-.

### 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.

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.

Heimreise: ca. 16.00 Uhr ab Arosa.

## Ausrüstungsliste

- Komplette Skiausrüstung
- Tagesrucksack mit:
  - \* Fellen
  - \* Harscheisen
  - \* LVS (Lawinerverschüttetensuchgerät),
  - \* Lawinenschaufel
  - \* Sonde und
  - \* evtl. Lunch
- wir empfehlen einen Skihelm
- Windjacke mit Kapuze
- Skihose (wasserabweisend)
- Warme Kleidung (Mehrschichtenprinzip)
- Handschuhe (2 Paar)
- Mütze/Stirnband
- gute Sonnenbrille
- Skibrille
- Sonnencreme / Lippenchutz

- Haus- oder Turnschuhe
- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche
- evtl. Blasenpflaster
- evtl. Persönliche Medikamente
- evtl. Ohropax
  
- evtl. Fotoapparat
- Mittagessen und Getränke
- Halbtaxabo

Wenn Sie LVS / Schaufel / Sonde nicht haben, können Sie das Set bei bergpunkt für CHF 60.- mieten.

Das restliche Gepäck wird im Hotel deponiert.

## Mietmaterial

Technisches Material kann bei uns bis 10 Tage im Voraus gemietet werden. Der Bergführer bringt Ihnen das Material direkt auf die Tour/den Kurs mit.

[Zur Mietmaterialliste >](#)

## BÄCHLI BERGSPORT IHR AUSTRÜSTUNGSPARTNER

Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,  
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

10 mal in der Schweiz oder unter [www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch)

