

## Skitechnik Basis Zermatt

01.12. - 03.12.17 , mit Reber Annina

### 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

Wir fahren Ski am Fusse des Matterhorns. Ist es auf Zermatter Seite zu kalt, wechseln wir auf die sonnige Cervinia-Seite.

1. Tag: „Hüpfen wie ein Känguruh, wedeln wie ein Fuchs“ – oder was hat der Skilehrer und Bergführer letztes Jahr schon wieder gesagt? Am ersten Tag werden die Basiselemente der Skitechnik aufgefrischt.

2. Tag: Hauptthemen sind: Wie bringen wir die erwünschte Dynamik in das Skifahren? Wie können wir die Kräfte zu unseren Gunsten nutzen?

3. Tag: Wir wenden die Inhalte von den ersten beiden Tagen auf Variantenfahrten an und feilen daran. Weiter arbeiten wir an den Rückmeldungen der Videoanalyse.

### 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 die gesamte Planung und Organisation, Übernachtung im Hotel im Doppelzimmer mit Halbpension, Ausbildung durch dipl. Bergführer mit Skilehrerpatent, Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.

Nicht inbegriffen ist das Skiabo im Skigebiet. Kosten pro Person Fr. 890.-.

### Treffpunkt / Reise

Wir treffen uns in Zermatt Bahnhof am Ende der Gleise um 10.14 Uhr.

SBB-Fahrplan: Zürich ab 7.02, Bern ab 8.06, Basel ab 6.59, Luzern ab 7.00, St. Gallen ab 5.42 Uhr.

Heimreise: Zermatt ab ca. 16.00 Uhr.

## 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
- Geld für Skipass, 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)

