

Skitechnik für Tourengänger*innen und Variantenfahrer*innen

14. – 16. Februar 2025



Kurs für Techniktraining für das Befahren des freien Skiraumes

Du bist TourengängerIn und dir fällt die Abfahrt im Gelände schwer, oder du magst einfach öfters dem Trouble der Piste entleihen und Off- Piste fahren, fühlst dich aber unsicher?

→ Dann bist du hier richtig ←

Um eine Abfahrt genießen zu können, ist eine entsprechende Skitechnik bei verschiedensten Verhältnissen und Bedingungen im verspurtem und unverspurtem Schnee Voraussetzung. Auf diesem Kurs wirst du auf diese Anforderungen vorbereitet und lernst deine Technik zu Perfektionieren und die Gefahren im Gelände ein wenig abzuschätzen. Wir werden gemeinsam deine Technik dahingehend verbessern, damit du sicher im Gelände abfahren kannst.

! **ACHTUNG:** Zum Befahren von ungesichertem Gelände ist **sichere Skitechnik**, eine komplette LVS- Notfallausrüstung, Helm und vor allem risikobewusstes Verhalten **!**
Voraussetzung!

Was erwartet dich:

Wintersport auf höchstem Niveau

Der Gasthof Gstemmerblick liegt auf 1600 m Seehöhe inmitten des Plannerkessels. Die Doppelzimmer sind freundlich ausgestattet und geben einen traumhaften Ausblick auf die Planneralm. Direkt vom Haus geht's raus auf die Piste, so können wir den Skitag voll ausnutzen.

Techniktraining:

Die Aufstiege werden ausschließlich per Lift überwunden. Ziel ist die Vermittlung der entsprechenden skitechnischen Fertigkeiten zum Befahren pistennaher Skivarianten, sowie auf Skirouten und im offenen Gelände mit Videoanalyse.

Im Vordergrund stehen das Verbessern des persönlichen Fahrkönnens auf (nicht) präparierten Pisten/ Varianten (Buckelpiste, Tiefschnee, ...)

! Ein fortgeschrittenes Fahrkönnen- dh. sicheres und kontrolliertes Abfahren im gesicherten Skiraum (=präparierte Piste) und Kondition für 6 Std. Skifahren sind Voraussetzung! **!**

Risikomanagement:

Um uns sicher im freien Skiraum bewegen zu können, studieren wir täglich den Lawinenlagebericht, machen eine kleine Risikoanalyse und werden auch den Umgang mit unserem LVS wieder auffrischen.

Veranstaltungsbeginn: Freitag, 14. Feb. 2025, 09:30 Uhr

Veranstaltungsende: Sonntag, 16. Feb. 2025, ca. 15:00 Uhr

Ort: Planneralm

Quartier: *Gasthof Gstemmerblick , Planneralm 7 A, 8953 Donnersbach*

Leistungen: Unterbringung in 2- Bett-Zimmern, Halbpension,
3- Tage Kurs mit einem staatlich geprüften Naturfreunde- Instruktor

Preis: 289,- Euro

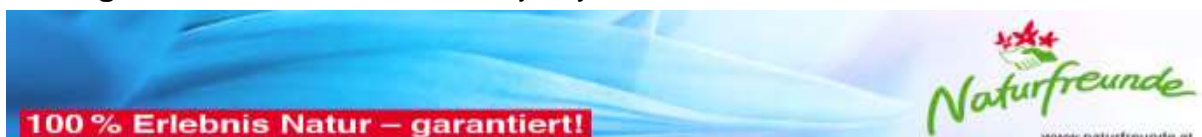
Erm. Preis: 275,- bei Buchung bis 15.12.2024

Liftkarten: Die Liftkarten werden beim Kursbeginn gemeinsam an der Kassa besorgt und sind von jedem/r Teilnehmer*in separat zu zahlen.

	EW (2004 u. älter)	Studenten (ab 1998)
3-Tageskarte	ca. 160.-	ca. 136.-

Anmeldung: bis **10.01.2025** via eMail an: martin@oujezky.at

Leitung: Martin Oujezky





Im Rahmen des Technik Kurses besteht im Praxisteil für ALLE Teilnehmer ausnahmslos Helmpflicht und das mitführen einer funktionierenden, dem heutigen Stand entsprechenden Lawinen- Notfallausrüstung!!!



Tipp-Sicherheitsausrüstung:

Wenn du kein „zeitgemäßes“ oder überhaupt KEIN Notfallset hast, so kannst du dir bei den Naturfreunden Wien, als Mitglied, LVS, Schaufel, Sonde geg. Gebühr ausleihen.

Bitte Rechtzeitig vorreservieren! First come- first served!

Was ist zeitgemäß?: Ein digitales 3- Antennen LVS, Metallschaufel, Alu- Sonde (> 2,4m)

Treffpunkt: 14.02.2025, 09:30 Uhr, Gasthof Gstemmerblick, Planneralm

Teilnehmer*innenliste:

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften wird eine TeilnehmerInnen Liste per e-Mail zugesandt.

Sollen die persönlichen Daten nicht an andere TeilnehmerInnen weiter gegeben werden, bitten wir dies bei der Anmeldung zu vermerken!

Anmeldung und Auskunft:

Bitte melde dich mittels beiliegender Anmeldung per E-Mail bei martin@oujezky.at an.

Sobald deine Teilnahme bestätigt ist, ersuchen wir dich um Überweisung der Anzahlung.

Die Anzahlung beträgt pro Person **120€** und ist spätestens **10 Tage** ab Bestätigung fällig.

Erst mit deren Eingang ist deine Buchung gültig und somit dein Teilnahmeplatz fixiert!

Bankverbindung:

IBAN AT91 1400 0056 1066 5057 lautend auf: Naturfreunde Österreich, LO Wien

(Zahlungsvermerk: Skitechnik Planner 25 – unbedingt angeben!)

Die Restzahlung von 169€ bzw. 155€ (bei Ermäßigung) ersuchen wir, am ersten Abend, dem Kursleiter genau zu übergeben.

Weitere Auskünfte erhältst du beim Kursleiter: Martin Oujezky, martin@oujezky.at

Rücktritt und Storno:

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, wobei als Stichtag das Eingangsdatum der Annullierung gilt. Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 25€ in Rechnung gestellt.

Bei Rücktritt/Storno betragen unsere Stornogeühren anteilig von den Veranstaltungskosten:

bis 30 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn	10%
ab dem 29. bis zum 20. Tag vor dem Veranstaltungsbeginn	25%
ab dem 19. bis zum 4. Tag vor dem Veranstaltungsbeginn	50%
ab dem 3. Tag vor dem Veranstaltungsbeginn	100% des Gesamtpreises

Sollten uns durch Ihren Rücktritt Stornokosten bei Unterkünften und anderen Dienstleistern entstehen, die über die oben genannten Gebühren hinausgehen, müssen wir Dir diese in Rechnung stellen. Wir empfehlen den Abschluss einer Stornoversicherung.

Wird von dir ein geeigneter Ersatzteilnehmer gemeldet, entfällt die Stornogeühr zur Gänze.

Anmeldeschluss: 10.01.2025 !!

Weiter Informationen zu deiner Teilnahme an unserer Veranstaltung:

Persönliche Ausrüstung

Pflicht:

- Allgemeine, zeitgemäße und funktionierende Skiausrüstung (Freeride Ski → Ski mit einer Mittelbreite >85mm, Stöcke, Skischuhe, Handschuhe, Schneebrille)
- Helm (PFLICHT!)
- LVS (modernes 3- Antennen Gerät! Inkl. neuer und Reserve Batterien)
- Schaufel (keine Kunststoffschaufel)
- Sonde (min. 240cm)
- Rucksack (min. 24l - Schaufel und Sonde müssen Platz drin finden!)
- Mobiltelefon (Notfallnummern eingespeichert)

Empfohlen:

- Geländekarten (siehe oben)
- Notfallapotheke
- Lawinenrucksack
- Rückenprotector
- Trinkflasche

Allgemein

- Funktions- bzw. Überbekleidung (Schutz gegen Wind und Niederschlag)
- Fleecejacke/- Pullover oder dgl. (Kälteschutz)
- Funktionsunterwäsche
- Handschuhe zum Wechseln
- Sonnenschutz (Haut- und Lippenschutz)
- Hüttenschuhe
- Stirnlampe
- Hüttenbekleidung (Trainingsanzug, Sweater, T- Shirt)
- Waschzeug
- Handtuch
- Persönliche Medikamente (wenn notwendig)
- Reserve Batterien und Ladekabel
- Schreibmaterial, Fotokamera (Handy), ev. USB- Stick

Naturfreunde-Mitgliedschaft:

Um auch gut versichert zu sein, ist bei unseren mehrtägigen Veranstaltungen eine **Mitgliedschaft bei den Naturfreunden erforderlich!** Solltest du nicht Mitglied sein, kein Problem, bitte sende eine e-Mail mit Name, Adresse und Geburtsdatum an wien@naturfreunde.at.

Mit einem herzlichen „Berg frei“
Naturfreunde Wien

Martin

Auf Grund der besseren Lesbarkeit wird in unseren Programmen der Einfachheit halber teilweise nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Naturfreunde Wien, A-1220 Wien, Erzherzog Karl Straße 108, Bankverbindung: IBAN AT91 1400 0056 1066 5057 / BIC: BAWAATWW
e-Mail: wien@naturfreunde.at, Homepage: <http://www.wien.naturfreunde.at>, ZVR 749449412

Hinweis zum Datenschutz:

Zur Abwicklung der Veranstaltung werden die Daten der Teilnehmer (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an die Liftgemeinschaft Planneralp und den Gasthof Gstemmerblick weitergegeben.

Fotos und allfällige Ton- und Filmaufnahmen die im Rahmen der Veranstaltung entstehen, werden von den Naturfreunden zum Zweck der Dokumentation, Information, Berichterstattung und für Werbezwecke verwendet und können zu diesen Zwecken auch an Dritte (insbesondere Medien) weitergegeben werden. Die abgebildete Person stimmt der unentgeltlichen Veröffentlichung der Fotos, Ton- und Filmaufnahmen in Medien jedweder Art, insbesondere in den Printmedien der Naturfreunde, Berichtheften, Chroniken und Festschriften, auf der Website der Naturfreunde sowie auf den Social Media Seiten der Naturfreunde zu.

Sollten Sie mit der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen Ihrer Person bzw. als Erziehungsberechtigter mit Fotos, Ton- und Filmaufnahmen Ihres Kindes und der anschließenden Veröffentlichung nicht einverstanden sein, ersuchen wir Sie um sofortige, unmittelbare, schriftliche Mitteilung an die Naturfreunde Wien bzw. den Kursleiter: Martin Oujezky.