



# Freeride und Skitourenwochenende 1 für Einsteiger -mit Ausbildung-

Schoppernau-Warth/ Schröcken-Lech

16. – 19. Januar 2020

Wir haben ein langes Skitourenwochenende abseits der Pisten geplant und fahren mit euch in den Bregenzerwald nach Schoppernau. In einem alten Bauernhaus erwartet uns am Morgen ein ausgiebiges Frühstück um für die Anstrengungen des Tages gewappnet zu sein. Der Voralberg eignet sich vorzüglich für Touren in allen Schwierigkeitsgraden. Damit wir mit einem möglichst kleinen Restrisiko den Powder so richtig genießen können, bedarf es einer guten Ski- und Snowboardtechnik. Nur wenn wir uns mit der Natur im winterlichen Gebirge auseinandersetzen und sie respektieren, kommen wir sicher im Tal an. Eine optimale Vorbereitung mit Tourenplanung und deren Umsetzung im Gelände ist letztendlich entscheidend für einen erfolgreichen Freeride-Tag mit möglichst vielen tollen Runs.

<b>Themen der Tourenausbildung:</b>	Vorbereitung und Tourenplanung, Training mit der Notfallausrüstung, Ski- und Geh-Technik, Basics Schnee- und Lawinenkunde, Materialkunde, Alpine Gefahren.
<b>für wen?</b>	Du bist schon ein(e) gute(r) Fahrer(in) auf der Piste und beherrscht sowohl kurze als auch lange Schwünge in verschiedenen Schneearten und auch verschiedenen Geländeformen. Hänge bis 35° Steilheit sind kein Problem für dich, vor allem wenn sie unten in etwas flacheres Gelände auslaufen.
<b>Kondition:</b>	Deine Kondition für Aufstiege reicht für etwa 2 – 3 Stunden und gesamt 700 Höhenmeter, das sind ca. 300 Hm in der Stunde. Dabei bleibt noch genügend Kraft für mehrere schöne lange Abfahrten.
<b>wie viele?</b>	Bis 8 Boarder / Skifahrer, ab 5 Boarder/ Skifahrer
<b>wie hin?</b>	Eigenanreise bzw. per Fahrgemeinschaften Unser Altes Bauernhaus liegt mitten in Schoppernau, von wo aus 4 Skigebiete ( <b>Warth/Schröcken, Lech, Damüls und Diedamskopf</b> ) schnell zu erreichen sind. Wir sind bei der Organisation von Fahrgemeinschaften behilflich! Abfahrt ab Mainz, <b>Donnerstag 16.01.20 um ca. 14.00 Uhr</b> am Wildwechsel Shop. Geplante Ankunft in Schoppernau: ca. 19-20.00 Uhr. Fahrzeit ca. 5,5 Std. ab Mainz / Fahrtkosten für Mitfahrer ca. 45,- €.
<b>zurück?</b>	<b>Sonntag</b> nach Pistenschluss! Ankunft in Mainz ca. 23 Uhr
<b>kostet?</b>	- 399,-€
<b>was gibt's?</b>	- Tourenführung und Ausbildung mit Bergführer Markus Moosbrugger ( 3 Tage ) - Wildwechsel Reiseleitung ( 3Tage ) - Jause (Abentbrot ) am Anreiseabend - Übernachtung mit Frühstück im Zweibettzimmer/ Dreibettzimmer
<b>Extras</b>	- Leihmaterial zum Camp – 10% Rabatt auf Verleih Preise für Camp-Teilnehmer! - Lawienenausrüstung leihweise (nicht inklusive) - Liftpässe (nicht inklusive)
<b>mitbringen?</b>	Alles, was Du für 3 Tage Skifahren/ Snowboarden brauchst Übernachtungsbedarf, Handtücher, Bettwäsche, tourentauglicher Rucksack, Thermoskanne/Vesperbox, VS-Gerät, Sonde, Schaufel.
<b>anmelden?</b>	Tel. 06131 – 570 76 62 / Fax: -570 76 98 E-Mail: <a href="mailto:wildwechsel.mainz@intersport.de">wildwechsel.mainz@intersport.de</a>