

Einteilung von Kondition und Technik



Kondition

eins von drei



Es handelt sich um eine Einsteigertour. Maximaletappen im Aufstieg pro Tag umfassen bis zu 500 hm und damit ca. 2 h. Skitourengehen ist aber immer anstrengend. Damit Du sinnvoll auf Skitour gehen kannst, solltest du über ein solides Maß an Mindestkondition verfügen. Mittlere Bergtouren sollten kein Problem sein. Joggen in mittlerer Geschwindigkeit über eine halbe Stunde sollte locker machbar sein.

zwei von drei



Für diese Tour brauchst du ein solides Mindestmaß an Kondition. Die Aufstiege bewegen sich täglich um die 700 hm und du solltest wissen was das heißt und das es für dich machbar ist. Erfahrungen beim Bergsteigen mit Anstiegen von ca. 1000 hm sind eine Alternative die eine ausreichende Fitness vermuten lassen. Tägliche Anstiege dauern um die drei Stunden.

drei von drei



Umfassende Skitourenerfahrung ist hier unumgänglich. Die Aufstiege bewegen sich um die 1000 hm. Du weißt was das heißt und bist dir sicher, dass es für dich machbar ist.

Technik

eins von drei



Du fährst gerne Ski und willst endlich das Skifahren im Gelände erlernen. Das Skifahren auf der Piste solltest du dafür allerdings gut beherrschen. Du kommst alle Pisten gut runter. Auf schwarzen Pisten bist du technisch vielleicht nicht wirklich sauber, aber du hast keine Angst sie zu befahren. Du kannst Kurvenradien und Geschwindigkeiten variieren und halten.

zwei von drei



Beim Befahren von schwarzen Pisten sollte der Puls nicht mehr ansteigen, Kurzschwingen auf solchen Piste gehört zum Standard den du locker beherrscht. Geländeerfahrungen bei unterschiedlichen Schneeverhältnissen müssen schon vor dem Kurs gesammelt worden sein. Du musst dir sicher sein bei Geländeabfahrten mit mittleren Steilheiten und variablen Schneeverhältnissen auch wieder sicher ins Tal zu kommen!

drei von drei



Egal ob steile Rinne oder fieser Bruchharsch. Du kommst immer gut ins Tal. Natürlich ist kein Skifahrer perfekt und auch bei dir wird sich der ein oder andere Fahrfehler erkennen lassen. Trotzdem freust du dich auch über die schwierigeren und steileren Geländeruns.

Guide and Ride behält sich vor Teilnehmer die nachweislich ihr Fahrkönnen oder ihre Kondition überschätzen ohne Kostenersatz vom Kurs auszuschließen. Bei Unsicherheiten oder Fragen sind wir gerne per Email oder am Telefon erreichbar!