

Skitouren Camp Kitzbüheler Alpen 2020



DIE KITZBUHELER
BERGFÜHRER

Wir bringen euch auf (Ski) Touren!

Gesundheitsbewusste Menschen wollen heute gerade im Urlaub fit bleiben oder werden und suchen gleichzeitig das Erlebnis in der unberührten Natur. Skitourengehen vereint beides und ist zum absoluten Wintersporttrend geworden. Wer es einmal ausprobiert hat, den lässt die Faszination meist nicht mehr los. So hat sich in den letzten zehn Jahren die Zahl der Tourenger in Österreich verdoppelt und ist auf ca. 700.000 Personen angestiegen. Ob Jung oder Alt, Experte oder Anfänger – jeder, der schon einmal aus eigener Kraft den Aufstieg mit Tourenski gemeistert hat und dann mit einer Abfahrt durch die stille Winterlandschaft, fernab vom hektischen Treiben auf den Pisten, belohnt wurde, schätzt das Landschaftserlebnis und das Gefühl des Eins Seins mit der Natur.

Wie gesund diese Trendsportart nun tatsächlich ist, das wurde bei der so genannten Win-Health Studie in der Region St. Johann i.T. getestet. Das Ergebnis fiel sehr positiv für den Skitourensport aus. Neben der Reduktion von Stress wurde besonders das subjektive Wohlbefinden gesteigert und ein deutliches Stimmungshoch verzeichnet.

Ein Skitourenurlaub wirkt sich also nachweislich positiv auf die Erholung und die emotionalen und allgemeinen Belastungen aus.

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Die ersten Schritte und Schwünge abseits der Piste werden mit professioneller Unterstützung zum Erfolgserlebnis. Diese 3 Skitourtage richten sich an Skitouranfänger bzw. an „Pistengeher“, die zukünftig sicher im Gelände unterwegs sein möchten.

In der zweiten Woche liegt der Schwerpunkt auf Menschen mit Knieprothesen, die durch den Skitourensport wieder mehr Lebensfreude und Gesundheit zurückerhalten.

VORAUSSETZUNG

Grundkondition für 2-4 stündige Aufstiege und sicherer Stemmschwung im Gelände.

Keine besonderen technischen Anforderungen.

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNG BEI SKITOURN MIT KNIETROTHESE

Knieprothesenträger, die gerne wieder mehr Sport machen möchten und dafür eine gezielte Anleitung wünschen.

.....
www.kitzbuehelerbergfuehrer.com
info@kitzbuehelerbergfuehrer.com
+43 (0)664 37 10 740
.....

#dielokalenguidesvereint



DIE KITZBUHELER
BERGFÜHRER

.....
www.kitzbuehelerbergfuehrer.com
info@kitzbuehelerbergfuehrer.com
+43 (0)664 37 10 740
.....

#dielokalenguidesvereint

TERMINE für Anfänger oder Pistengeher

5. – 9. Jänner 2020 (Sonntag – Donnerstag)
9. – 12. Jänner 2020 (Donnerstag – Sonntag)

TERMINE für Teilnehmer mit Knieprothese

12. – 16. Jänner 2020 (Sonntag – Donnerstag)
16. – 19. Jänner 2020 (Donnerstag – Sonntag)

MINDESTTEILNEHMERZAHL 4 Personen

MAXIMALTEILNEHMERZAHL PRO BERGFÜHRER 7 Personen

PREIS 3 NÄCHTE / 4 TAGE (ab 4 Teilnehmern): € 670,- pro Person*

PREIS 4 NÄCHTE / 5 TAGE (ab 4 Teilnehmern): € 730,- pro Person*

.....
BUCHUNG BIS SPÄTESTENS 17. DEZEMBER 2019

* Zuzüglich Leihhausrüstung (bei Bedarf) und optional BusBahnAuto-KomplettSchutz Versicherung der Europäischen Reiseversicherung € 47,-.
Nach Buchung wird eine Anzahlung von 20% vom Reisepreis und optional die Reiseversicherung verrechnet. Der Restbetrag ist 20 Tage vor Start fällig. Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 17. Dezember 2019 nicht erreicht werden, werden die Kosten für die Versicherung und die Anzahlungssumme zurückerstattet.

PROGRAMM

TAG 1 Eigenanreise und Infoabend

Nach dem Check-in in der Unterkunft gibt es am Abend ein gemeinsames Kennenlernen mit dem Bergführer und eine Vorausschau auf die nächsten Tage.

Verpflegung: Abendessen

Unterkunft: Hotel**** Gasteiger Jagdschlössl

TAG 2-4 Skitouren

Bei leichten Skitouren für Anfänger lernen Sie das Terrain abseits der Piste durch „learning by doing“ kennen. Folgende Punkte werden in 3 Tagen praxisgerecht vermittelt:

- + Ökonomische Aufstiegstechnik
- + Nachhaltige Gesundheitsverbesserung laut Win Health Studie
- + Tourenplanung
- + Orientierung und Kartenkunde
- + Lawinen- und Schneekunde
- + Umgang mit der Notfallausrüstung (Verschüttetensuche...)
- + Ausrüstungskunde
- + Tipps und Tricks beim Tiefschneefahren...



DIE KITZBUHELER
BERGFÜHRER

.....
www.kitzbuehelerbergfuehrer.com
info@kitzbuehelerbergfuehrer.com
+43 (0)664 37 10 740
.....

#dielokalenguidesvereint

Am Tag 2 erwartet uns im Hotel eine Stunde geistige und körperliche Wellness nach dem Skitourenstag mit zwei Physiotherapeuten. Sie erfahren interessante Details über die Erholung für den Körper nach dem Skisport mit praktischen Übungen und medizinischem Hintergrund.

Verpflegung: Frühstück und Abendessen

Unterkunft: Hotel**** Gasteiger Jagdschlössl

TAG 4 oder 5 Heimreise

Die Abreise erfolgt entweder am Donnerstag in der Früh oder am Sonntag nach der Skitour. Check-out beim Hotel ist bis 11:00 Uhr. Das Gepäck kann am Sonntag bei Bedarf im Jagdschlössl bis nach der Skitour aufbewahrt werden.

Verpflegung: Frühstück

.....

AUSRÜSTUNG

Skitourenausrüstung (Tourenski, Stöcke, Steigfelle, Skitourenschuhe, ev.

Harscheisen,

Schaufel, Sonde, LVS-Gerät z.B. Pieps), Anorak (Wind- und Regenschutz),

Vliesjacke, Handschuhe (2 Paar), Mütze, Skitourenhose, ev. Überhose,

Funktionsunterwäsche,

Reservewäsche, ev. Skihelm, ...

Rucksack, Rucksackapotheke, Thermosflasche (1 Lt.), Jause, Fotoapparat,

Sonnencreme, Skibrille, Sonnenbrille, ...

persönliche Sachen, ...

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- 3 oder 4 Nächte (SO-DO bzw. DO-SO) im Doppelzimmer im 4 Stern Hotel Gasteiger Jagdschlössl oder gleichwertiges
- Halbpension
- Ortstaxe (€ 2,20 pro Person und Nacht)
- 3 geführte Skitouren mit staatl. geprüftem Berg- und Skiführer (<http://www.kitzbuehelerbergfuehrer.at>)
- 1x Skitouren Wellness (Pyhsiotherapiestunde) mit Übungen für zu Hause
- Welcomeabend
- Willkommenspaket
- Tourenbuch zur Erinnerung
- 1 Tiroler Badesalz oder Franzbrandwein zum Einreiben
- Organisation durch Pure Mountain, österr. Reiseveranstalter

NICHT INBEGRIFFEN

- Reiseversicherung
- Anreise
- Mittagsnacks und Getränke

- Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben
- Leihhausrüstung (falls benötigt, vor Ort gegen Gebühr)
- Einzelzimmer auf Anfrage und mit € 15,- pro Nacht Aufschlag



DIE KITZBUHELER
BERGFÜHRER

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- und Stornoversicherung und können diese über unseren Partner, die [Europäische Reiseversicherung](#), anbieten.

.....
www.kitzbuehelerbergfuehrer.com
info@kitzbuehelerbergfuehrer.com
+43 (0)664 37 10 740
.....

#dielokalenguidesvereint

VERANSTALTER

.....
PURE MOUNTAIN – Alpenschule & Bergreisen Rabl OG
A-6383 Erpfendorf – Oberrain 22
info@pure-mountain.at - +43 (0) 664 3918160
www.pure-mountain.at

Stand: 30.4.2019

Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Es gelten die [Allgemeinen Reisebedingungen von Pure Mountain](#).

RSV-NR: 2016/0029

Garantiegeber: Raiffeisenbank Kirchdorf i.T., Dorfplatz 15, 6382 Kirchdorf i.T., Österreich.

Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwjlestraße 4, 1220 Wien, Tel.: +43 (0)1 317 25 00, E-Mail: info@europaeische.at

Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt einer Insolvenz beim Abwickler vorzunehmen.