

# Skitechnik für Tourengeliker\*innen und Variantenfahrer\*innen

16. – 18. Februar 2024



## Kurs für Techniktraining für das Befahren des freien Skiraumes

Du bist TourengelikerIn 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, 16. Feb. 2024, 09:30 Uhr

**Veranstaltungsende:** Sonntag, 18. Feb. 2024, 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:** 283,- Euro

**Erm. Preis:** 268.- Euro - diese Ermäßigung erhältst du, wenn du diesen Kurs zusammen mit meinem Freeridecamp vom 8.- 10.März in Saalbach buchst ;-)

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

	EW (2004 u. älter)	Studenten (ab 1998)
3-Tageskarte	153.-	130.-

**Anmeldung:** bis **31.12.2023** via eMail an: [martin@oujezky.at](mailto: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, Sonde (> 2,4m)

**Treffpunkt:** 16.02.2023, 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](mailto:martin@oujezky.at) an. Sobald deine Teilnahme bestätigt ist, ersuchen wir dich um Überweisung der Anzahlung. Die Anzahlung beträgt pro Person **113€** und ist spätestens **10 Tage** ab Bestätigung fällig. Erst mit deren Eingang ist deine Buchung gültig und somit dein Teilnahmeplatz fixiert!  
Bankverbindung: IBAN AT34 1400 0032 1077 1041 / BIC: BAWAATWWXXX  
**(Zahlungsvermerk: Skitechnik Planner 24 – unbedingt angeben!)**

Die Restzahlung von 170€ 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](mailto: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 15€ in Rechnung gestellt. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss betragen die Stornosätze:

bis zum 30. Tag vor Reiseantritt 40 %

bis zum 14. Tag vor Reiseantritt 70 %

ab 07. Tag vor Reiseantritt 90 %

bei Nichterscheinen 100 % vom gesamten Kurspreis

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

**Anmeldeschluss: 31.12.2023 !!**

## 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, Schneibrille)
- 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
- Rückenprotektor
- Trinkflasche

#### Allgemein

- Funktions- bzw. Überbekleidung (Schutz gegen Wind und Niederschlag)
- Fleecejacke/- Pullover oder dgl. (Kälteschutz)
- Funktionsunterwäsche
- Handschuhe zum Wechseln
- Sonnenschutz (Haut- und Lippenchutz)
- 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:

Bei unseren mehrtägigen Veranstaltungen ist eine **Mitgliedschaft bei den Naturfreunden erforderlich!** Solltest du nicht Mitglied sein, kein Problem, bitte sende eine e-Mail an [naturfreunde.penzing@gmx.at](mailto:naturfreunde.penzing@gmx.at) mit Name, Adresse und Geburtsdatum.

Mit einem herzlichen „Berg frei“  
Naturfreunde Penzing

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 Penzing, A-1140 Wien, Linzerstrasse 297, Bankverbindung: , IBAN AT34 1400 0032 1077 1041 / BIC: BAWAATWWXXX  
e-Mail: [naturfreunde.penzing@gmx.at](mailto:naturfreunde.penzing@gmx.at), Homepage: <http://www.penzing.naturfreunde.at>, ZVR 901777545

### **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 Penzing, Berichtheften, Chroniken und Festschriften, auf der Website der Naturfreunde Penzing und Wien sowie auf den Social Media Seiten der Naturfreunde Penzing und Wien 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 Penzing bzw. den Kursleiter Martin Oujezky.

