



Skitouren einfach mit Cantienica® Lauf- und Rückentraining: Ruhiges Sertigtal bei Davos (5 Tage)

Ein ruhiges, landschaftlich sehr reizvolles Gebiet in einem Seitental unweit von Davos mit prächtigen Winter-sport-Bergen wartet auf uns. Im Sertig Tal sind wir die ganze Woche im bestens geführten Hotel Walserhuus untergebracht. Nach den Skitouren bietet Angela Bruderer (eine vielfältig erfahrene Bewegungstrainerin) Cantienica®-Training in Kombination mit Muskelfaszialem Training an. So können wir den Tag kraftvoll fliessend und leicht abzuschliessen.

Skitouren und „leicht laufen“

Gelenkschonend, leicht und effizient laufen. Die Laufnatur des aufrechten Menschen entdecken. Schmerzfrei - aufgespannt - rückenfreundlich. Das spezifisch für die Woche zusammengestellt Training vermittelt Anleitungen für beschwerdefreie Bewegung im Alltag und im Sport – und ganz konkret für das gesamte Bewegungsspektrum auf Skitouren und beim Laufen. Natürlich leicht und kraftvoll Aufsteigen, als auch dynamisch federnd schwungvoll Abfahren!

Es braucht keine Vorkenntnisse für diese Trainingsmethoden.

Unsere Trainerin: Angela Bruderer Straub, Bewegungstrainerin mit eigenem Studio im Kanton Obwalden. Telefon: 079 344 31 01, angela@pureform.ch, www.pureform.ch

Programm:

1. Tag: Wir treffen uns um 10.25 Uhr bei der Postauto Haltestelle Sertig Sand (Postauto in Davos Platz ab 10.01 Uhr). Nach dem Deponieren des Gepäcks im Hotel Walserhuus und einer kleinen Stärkung im Restaurant, machen wir eine erste Skitour im ruhigen Hochtal. Am frühen Abend kommen wir bereits in den Genuss der ersten Cantienica®-Lektion. Anschliessend lassen wir den ersten Tag bei einem feinen Nachtessen ausklingen.

2. bis 4. Tag: Jeden Tag stehen genussvolle Skitouren in der Region auf dem Programm. Mögliche Tourenziele sind: Gfrozen Horn (2747m), Tällihorn (2683m), Chüealphorn (3078m), Punkt 2961, Bergüner Furgga (2740m), sowie allenfalls einige Touren rund um die Wintersport Metropole Davos.

5. Tag: Schöne Abschlusstour im Sertigtal oder im Gebiet von Davos. Tourabschluss um ca. 14.00 Uhr beim Bahnhof Davos Platz.

Allgemeine Informationen:

Anforderungen: Diese Touren sind technisch einfach bis mittel. Das heisst: Das Gelände auf diesen Touren ist vorwiegend mässig steil. Du hast etwas Erfahrung in der Spitzkehren-Technik und in der Anwendung von Harscheisen. Die Abfahrten sind meist einfach mit einigen kurzen, steileren Passagen. Diese Touren erfordern keine alpine technische Erfahrung. Sicheres Skifahren in allen Schneearten und Kondition für Aufstiege bis 1400 Höhenmeter und ca. 4 Stunden sowie Tagestouren bis 6 Stunden sind jedoch Voraussetzung.

Gruppengrösse: 5 – 8 Teilnehmer pro Bergführer

Top. Karten: LK 1:50'000 Blatt 248 S Prättigau, 258 S Bergün

Unterkunft und Essen: Übernachtung im Doppelzimmer mit Halbpension im Hotel Walserhuus Sertig (www.walserhuus.ch) sind organisiert. Einzelzimmer sind gegen einen entsprechenden Aufpreis (ca. CHF 45 pro Nacht), in beschränkter Anzahl verfügbar. Sollten sich aus der Gruppen Konstellation (Ungerade Anzahl Teilnehmer, Verhältnis Frauen/Herren) Einzelzimmer ergeben, so wird der EZ Zuschlag je zu 50% von Montanara und 50% vom Gast, vor Ort bar beglichen. Diese Kostenteilung gilt nicht, wenn der Teilnehmer vorgängig ein Einzelzimmer reserviert hat. Die Zwischenverpflegung für die Touren bringst du selbst mit. Der Marschtee ist im Preis inbegriffen und wird im Hotel abgegeben.



Versicherung: Eine ausreichende Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer. Eine Annullationskostenversicherung ist für diese Touren obligatorisch. Falls Sie keine eigene Versicherung haben, können wir Ihnen eine Jahresversicherung (Reiseversicherung Intertours der AXA Winterthur) anbieten. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben. Sie erhalten dann mit der Touren-Bestätigung das entsprechende Formular. Die Police und Prämienrechnung erfolgen direkt von der AXA Winterthur.

Leistungen im Tourpreis inbegriffen: Führung durch unseren Bergführer Walti Gehrig, Cantienica Lektionen mit Angela Bruderer Straub, Übernachtung auf Basis Doppelzimmer mit Halbpension und Marschtee im Hotel.
Nicht inbegriffen: Übrige Getränke, Lunch und sämtliche Reise-, Transport- und Bergbahnkosten sowie allfällige Einzelzimmerzuschläge, Taxi- und Mietmaterialkosten.

Ausrüstungsliste:

Übliche Skitournebekleidung	Tourenski (gut präpariert / gewachst), Klebfelle, Harscheisen
Wetterschutz Jacke und Hose	Skistöcke mit grossen Teller
Skitourenschuhe	Digitales Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS) mit vollen Batt.
Freizeitkleider und Hausschuhe (Hotel)	Lawinenschaufel
Lockere Sportkleider für die Cantienica®-Lektionen	Lawinensonde
Reservewäsche, Toilettenartikel	Rucksack
Warme Handschuhe, Mütze, Sonnenhut	Gute Sonnenbrille/Skibrille
Lunch, Taschenmesser	Sonnencreme, Lippenchutz
Trinkflasche für Marschtee (Thermos)	Kleine Apotheke (Heftpflaster, elast. Binde etc.)
Kleiner bis mittlerer Koffer/Tasche	Halbtax-Abonnement oder GA (sofern vorhanden)

Tourenski mit Klebfelle und Harscheisen, LVS mit Schaufel und Sonde sowie Teleskopskistöcke kannst du bei uns mieten.

Mietpreise: Ski, Felle, Harscheisen CHF 140.--, LVS, Schaufel, Sonde CHF 45.--, Teleskopskistöcke CHF 15.--

Bitte bestelle dein Mietmaterial bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn im Büro von Montanara.

Telefon: +41 41 878 12 59 / Mail: info@montanara.ch

Der Bergführer wird dir das bestellte Mietmaterial zum Treffpunkt mitbringen. Die Mietkosten können am Ende der Tourenwoche, bar dem Bergführer bezahlt werden.