



## Skitouren einfach mit Cantienica- und Faszien-Training: Ruhiges Wergenstein (5 Tage)

Wergenstein ist ein ruhiges und landschaftlich sehr reizvolles Gebiet, das hoch über Andeer und Zillis thront. Uns erwartet zudem eine Vielzahl an lohnenden Skigipfeln. Nach den Skitouren bietet Angela Bruderer (eine vielfältig erfahrene Bewegungstrainerin) Cantienica®- und Faszien-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](mailto:angela@pureform.ch), [www.pureform.ch](http://www.pureform.ch)

### Programm:

**Sonntag, 28. Januar 2024:** Wir treffen uns um 10.30 Uhr im Hotel Capricorns in Wergenstein/GR (1487m) oder Vargistagn wie das liebevolle Dorf auf Rätoromanisch heisst. Nachdem wir das Gepäck deponiert und uns ein wenig gestärkt haben, absolvieren wir eine Skitour in der Gegend. Am frühen Abend kommen wir bereits in den Genuss der ersten Cantienica®-Lektion. Anschliessend lassen wir den ersten Tag bei einem feinen Nachtessen ausklingen.

**Montag, 29. Januar bis Mittwoch, 31. Januar 2024:** Am Morgen vergnügen wir uns mit schönen Skitouren in der Region. Mögliche Tourenziele sind: Piz Tarantschun (2769m), Einshorn (2457m), Zwölfihorn (2292m), Rappakopf (2197m). Je nach Verhältnissen besteht die Möglichkeit, Skitouren auch im nahen Averstal oder rund um Splügen zu machen. Vielleicht haben wir sogar Zeit, um in Andeer dem Thermalbad einen Besuch abzustatten?

**Donnerstag, 01. Februar 2024:** Nach einer schönen Abschlusstour in der Region beenden wir diese mit Sicherheit genussvolle Skitouren- und Cantienica Woche, um ca. 15.00 Uhr in Zillis/GR.

### Allgemeine Informationen:

**Anforderungen:** Diese Touren sind technisch einfach. Das heisst: Das Gelände auf diesen Touren ist vorwiegend mässig steil, die Abfahrten sind einfach bis mittelschwer mit einigen kurzen, steileren Passagen. Du hast etwas Erfahrung in der Spitzkehren Technik und in der Anwendung von Harscheisen. Diese Touren erfordern keine alpine technische Erfahrung. Sicheres Skifahren in allen Schneearten und Kondition für Aufstiege bis 1300 Höhenmeter und ca. 5 Stunden sowie Tagestouren bis 7 Stunden ist Voraussetzung.

**Gruppengrösse:** 5 - 8 Teilnehmer:innen pro Bergführer

**Top. Karten:** LK 1:50'000 Blatt 257 S Safiental, 267 S San Bernardino

**Unterkunft und Essen:** Übernachtung im Doppelzimmer (Etagen-WC und Dusche) mit Halbpension im Hotel Capricorns ([www.capricorns.ch](http://www.capricorns.ch)) sind organisiert. Einzelzimmer sind gegen einen entsprechenden Aufpreis, 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. Wir haben in der Region diverse Einkaufsmöglichkeiten. Marschtee ist im Preis inbegriffen und wird im Hotel abgegeben.



**Versicherungen:** Eine ausreichende Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer. Eine Annullationskostenversicherung ist für diesen Kurs obligatorisch. Falls du keine eigene Versicherung hast, können wir dir eine Jahresversicherung (Reiseversicherung Intertours der AXA Winterthur) anbieten. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben. Du erhältst dann mit der Tour-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 und Faszien-Lektionen mit Angela Bruderer Straub, Übernachtung auf Basis Doppelzimmer mit Halbpension und Marschtee im Hotel.

**Nicht inbegriffen:** Übrige Getränke, Lunch, sämtliche Reise-, Transport-, sowie allfällige Bergbahn- und Taxikosten, Einzelzimmerzuschläge und Mietmaterial.

**Ausrüstungsliste:**

Übliche Skitourenbekleidung	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)
Badekleider (fakultativ für Thermalbad in Andeer)	

**LVS mit Schaufel und Sonde kannst du bei uns mieten.**

**Mietpreise: LVS, Schaufel, Sonde CHF 45.-**

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

**Telefon: +41 41 878 12 59 / Mail: [info@montanara.ch](mailto: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.