



Skitouren einfach mit Cantienica® Lauf- und Rückentraining: Faszinierendes Val Müstair (5 Tage)

Das Münstertal zählt zu den schönsten Bergtälern der Schweiz. Die einmalige Naturlandschaft in dieser Biosphären Region ist vollständig erhalten geblieben und die harmonischen Dorfbilder haben über Jahrzehnte hinweg ihren Charakter bewahrt. Im gemütlichen Hotel Central lassen wir es uns gut gehen. Nach den Skitouren bietet Angela Bruderer (eine vielfältig erfahrene Bewegungstrainerin) Cantienica®-Training, in Kombination mit Muskelfaszialem Training an. So können wir den Tag kraftvoll fliegend 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 Bewegungsrepertoire 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:

Sonntag, 29. Januar 2023: Wir treffen uns um 11.25 Uhr bei der Postautohaltestelle Valchava, Cumün (Postauto ab Zernez 10.32 Uhr). Nach dem Deponieren des Gepäcks im Hotel Central und einer kleinen Stärkung im Restaurant, machen wir eine erste Skitour in diesem faszinierenden Hochtal. Am frühen Abend kommen wir bereits in den Genuss der ersten Cantienica®-Lektion. Anschliessend lassen wir den Tag bei einem feinen Nachtessen ausklingen.

Montag, 30. Januar bis Mittwoch, 01. Februar 2023: Jeden Tag machen wir sehr schöne Skitouren in der Region der Biosfera Val Müstair. Mögliche Tourenziele sind: Munt Buffalora (2627m), Piz Turettas (2957m), Piz Daint (2968m), Piz Dora (2951m), Piz Terza (2907m), Piz Vallatscha (3021m), Piz Chavalatsch (2762m) oder der Piz Minschuns (2934m). Je nach Verhältnisse machen wir gar einen Abstecher ins nahe Vinschgau. Im Anschluss an die Touren erholen wir uns jeweils bei Angela und ihren Cantienica®-Lektionen.

Donnerstag, 02. Februar 2023: Nach dem feinen Morgenessen machen wir uns auf den Weg und geniessen noch einmal eine schöne Tour in dieser faszinierenden Region. Um ca. 14.00 Uhr schliessen wir die erholsamen Skitourtage auf dem Ofenpass ab und machen uns auf den Heimweg.

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 TeilnehmerInnen pro Bergführer

Top. Karten: LK 1:50'000 Blatt 259 S Ofenpass



Unterkunft und Essen: Übernachtung im Doppelzimmer mit Halbpension im gemütlichen Hotel Central (www.centralvalchava.ch). Einzelzimmer sind gegen einen entsprechenden Aufpreis (ca. CHF 25 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. Die Zwischenverpflegung für die Touren bringst du selber mit. Es ist möglich Lunch direkt im Hotel zu beziehen (Bitte anfangs Woche dem Bergführer mitteilen). Wir haben Einkaufsmöglichkeiten im Tal. 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 du keine eigene Versicherung haben, können wir dir eine Jahresversicherung (Reiseversicherung Intertours der AXA Winterthur) anbieten. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben. Du erhältst dann mit der Touren-Bestätigung das entsprechende Formular. Die Police und Prämierechnung 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 Skitourenbekleidung	Tourenski (gut präpariert / gewachst), Klebfelle, Harscheisen
Wetterschutz Jacke und Hose	Skistöcke mit grossen Teller
Skitourenschuhe	Dig. 3-Antennen Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS)
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)

LVS mit Schaufel und Sonde kannst du bei uns mieten.

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

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