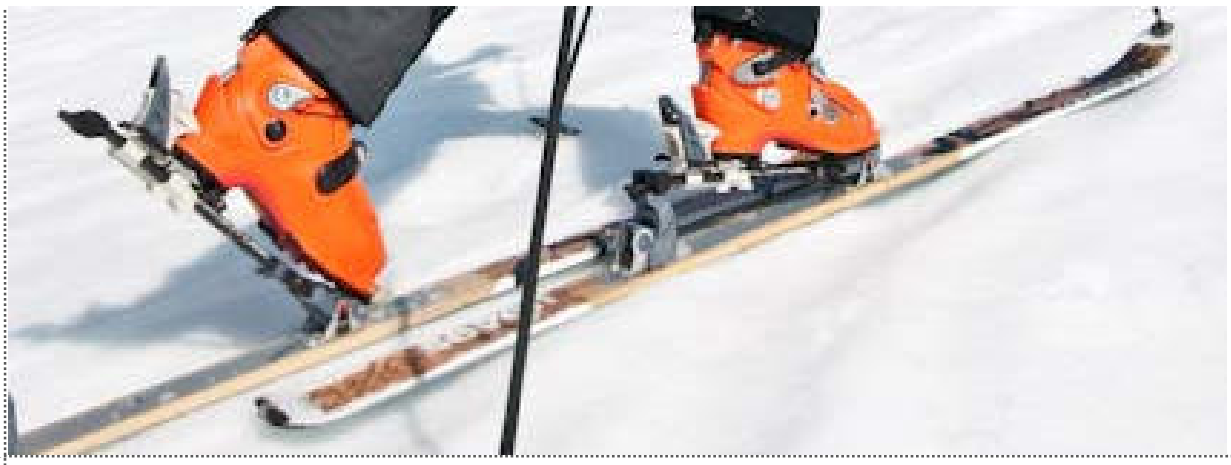
2011

Skitourengehen im Erzgebirge



Gehen Sie doch einfach mit uns zum Tourenski

Eine unglaubliche Kulisse, atemberaubende Aufstiege und Abfahrten, Pulverschnee und die Natur machen Skitouren zu einem unvergesslichen Erlebnis. Beim Tourengehen brauchen Sie nicht nur eine hohe Ausdauer und Leistungsfähigkeit, sondern auch technische Fertigkeiten im Aufstieg und in der Abfahrt.

Im Winter üben die Berge eine besondere Faszination aus. Die Berge mit Tourenskiern zu erwandern, ist eine große Herausforderung. Der Aufstieg ist für viele ein Kampf mit den eigenen Kräften. Oben angelangt bietet sich als Belohnung jedoch ein unglaublicher Ausblick von den "Dächern der Welt". Nach einer kleinen Stärkung sind Sie bereit für die Abfahrt ins Tal - ein unvergessliches Erlebnis im Pulverschnee.

Was ist eine Skitour?
Skitourengehen (oder auch Skibergsteigen) meint das Besteigen von Berggipfeln auf Skiern und die anschließende Talfahrt abseits präparierter Skipisten. Unverspurte Hänge beim Auf- und Abstieg bescheren unvergleichliche Naturerlebnisse. Vergessen Sie bei aller Freude aber nicht die erhöhte Lawinengefahr, insbesondere wenn der Schnee unter Windeinfluss gefallen ist oder beim Begehen bzw. Befahren von steilen Hängen.

So entwickelte sich das Tourengehen
Ende des 19. Jahrhunderts machten sich die ersten Skitourengeher auf den Weg, da es noch keine Liftanlagen gab. Anfang des 20. Jahrhunderts erfolgten sämtliche Verschiebungen in den Bergen auf Skiern in Form von Skitouren.

Ganzkörpertraining
Skitourengehen ist ein Ganzkörpertraining. Gehen Sie es anfangs etwas langsamer an. Bei zu hoher Belastung ist Ihr Körper überfordert und das Erreichen des Gipfels rückt in weite Ferne. Eine geringere Intensität auf einer größeren Strecke schult Ihre Ausdauer, stärkt die Muskeln und sagt den Fettpölsterchen den Kampf an.

Wir gehen sehr regelmäßig, soweit die Bedingungen es möglich machen, ins Erzgebirge.

Investition 100/Tag

Darin enthalten sind:

- Leihgebühr Ski mit entsprechender Bindung, Schuhe und Stöcke.
- Begleitung durch erfahrenste Tourenskiguides.
- Versicherung.
- Und wir organisieren eine leichte Verpflegung vor Ort.

Die Anreise wird unter den TeilnehmerInnen selbst organsiert.

Sprechen Sie uns an…
Ihr Stepout
Ralf Käppler

stepout
Stepout Trainings GmbH

Telefon: +49 351 888 843 5
Telefax: +49 351 888 140 1

E-Mail: info@stepout.de
Web: www.stepout.de