

## Skitouren und Yoga in Südtirol 10.-14.3.2021

Von unserer **Unterkunft aus (Hotel Stocker, St. Valentin am Reschensee)** unternehmen wir leichte bis mittelschwere Skitouren zu verschiedenen Gipfeln im Rojen- oder Langtauferer Tal. (Die Ziele wählen wir jeweils am Vorabend gemeinsam aus).

**Mögliche Ziele/Touren:** vom Hotel sind die Startpunkte der schönsten Skitouren im Rojental oder Langtauferer Tal in ca 20 min mit dem Auto zu erreichen. Je nach Wetter und Schneelage werden wir uns die lohnendsten Gipfel aussuchen.

Unser Ziel ist es, gemeinsam tolle Touren zu erleben. Bei Bedarf wiederholen oder üben wir gemeinsam die verschiedenen wichtigen Punkte für eine Skitour: Tourenplanung und -vorbereitung, Verhalten auf Skitour, Einschätzung von Schneebeschaffenheit und Lawinensituation, LVS-Suche, Gerätebedienung und Schaufeln, Naturschutz, und und und

**Jeden Morgen** gibt es in Skimontur vor dem Start eine kleine Warm-Up-**Yoga-Session (ca.15 min.)**, um für den anstrengenden Tourentag perfekt vorbereitet und aktiviert zu sein. Müde Knochen? Nach der ersten Einheit bestimmt nicht mehr! Am Morgen fällt es viel leichter die ersten Meter auf den Skiern zurückzulegen, denn der Körper ist aktiviert, der Kreislauf in Schwung gebracht und die müden Muskeln haben sich bereits bewegt und sind voll einsatzbereit. Nach dem Skitourentag macht Mirja mit Euch eine **regenerierende Yoga Einheit** (ca.75 min) mit hohem Dehnanteil der Muskulatur. Sanft und intensive zugleich. Muskelkater adé! Wer einen kleine Faszienrolle hat, bitte mitbringen! Langsames Ausrollen fördert zusätzlich die Regenerationsfähigkeit und wer möchte, kann durch ein schnelles Ausrollen gezielter Muskelgruppen am Morgen schon etwas fürs Warm-Up vorarbeiten.

Die Teilnahme am Yoga ist auch für komplette Yoga-Einsteiger geeignet. Wir machen ein modernes Hatha-Yoga.

Für weitere Infos zu Mirja, unserer Yoga-Lehrerin siehe [www.flow-augsburg.de](http://www.flow-augsburg.de)

Für weitere Rückfragen zum Yoga-Programm einfach jederzeit melden unter

[fecker81@gmail.com](mailto:fecker81@gmail.com) oder unter +491739078988

**Voraussetzungen:**

- Sicheres Aufsteigen mit Fellen auch in steilen Passagen
- Gute Spitzkehren Technik
- Zügiges und sicheres Abfahren, auch in steileren Passagen und mit Rucksack
- Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
- Ausdauer für bis zu 6-stündige Touren mit 600 bis 1000 hm Aufstieg und Abfahrt

**LeiterInnen:**

Ski: Florian Reitze (DAV München), Markus Fecker (DAV Tübingen / OG Hechingen)

Yoga: Mirja Diekmann (München)

**Kosten:**

175 EUR

**Leistung:**

Tour Leitung und Yoga.

(Für weitere, externe Leistungen wie z.B. An- und Abreise (selbstorganisiert in Fahrgemeinschaften), Verpflegung und Übernachtung fallen Zusatzkosten an)

**Stützpunkt:**

Hotel Stocker in St. Valentin auf der Halde, Reschensee

Übernachtung im Doppelzimmer incl Halbpension (seeehr gutes Essen!): EUR 73 p.P./Nacht

Beginn: Mi, 10.3., 20 Uhr Tourvorbesprechung an der Hotelbar

Ende: So, 14.3., gegen 16 Uhr am Ende der Sonntags-Skitour

**TN-Anzahl:**

9 TN, 3 Leiter – d.h. Skitouren in zwei Gruppen a 6 Personen

Yoga in einer größeren Gruppe/12 Personen

## **Benötigte Ausrüstung:**

- Komplette Skitouren-Ausrüstung incl Ski, Bindung, Schuhen, Stöcken, Fellen und Harscheisen
- LVS-Gerät (Mehranterie), Schaufel und Sonde
- Skitouren-Bekleidung
- Sonnenschutz: Brille, Creme, Lippenstift
- Unzerbrechliche Thermosflasche
- Stirnlampe
- ggfs. Karte der Region
- Erste-Hilfe-Set
- Biwaksack (einer pro zwei Personen)
- Yoga-Matte
- Skitouren-Rucksack für Tagestouren

## **Optional:**

Skihelm

ABS-Rucksack

Kleine Faszienrolle oder Tennisball

## **Anmeldung & Bezahlung:**

Der Organisationsbeitrag wird bei der Anmeldung fällig.

Die Anmeldung ist erst vollständig bei Zahlung des Organisationsbeitrags auf folgendes Konto:

Sparkasse Zollernalb

IBAN: DE 36653512600085014664

BIC: SOLADES1BAL

Inhaber: Markus Fecker

Bei Rücktritt des Teilnehmers bis zu 3 Wochen vor der Tour werden die bisher entstandenen Kosten (z.B. Reservierung Hotel) erhoben. Bei späterem Rücktritt ist zusätzlich der halbe Organisationsbeitrag zu zahlen, es sei denn, dass ein vom Tourenleiter akzeptierter Ersatzteilnehmer vorhanden ist.

Für weitere Rückfragen oder Infos zur Tour jederzeit melden bei Markus Fecker unter

[fecker81@gmail.com](mailto:fecker81@gmail.com) oder +491739078988