

INFORMATIEDOCUMENT OFF-PISTE TECHNIEK STUBAI

Wil jij je skitechniek verbeteren? Droom jij ook van vloeiende bochten door de poeder? Dan is deze cursus iets voor jou. Off-piste skiën staat centraal. We gaan hiervoor naar de Stubaier gletsjer en oefenen op en naast de piste. Iedereen kan op zijn eigen niveau trainen. Niets moet en (bijna) alles mag. Je skitechniek, op de piste én daarbuiten zal enorm verbeteren.

Al bijna 20 jaar organiseren wij beklimmingen en cursussen in het Mont Blanc gebied. Mountain Network werkt sinds voorjaar 2017 samen met berggids Jelle Staleman. Hiermee is Mountain Network gestart met een ski-programma. Sinds 2012 is Jelle Staleman UIAGM Ski- en Berggids. Daarnaast is hij in het bezit van het Oostenrijkse Staatliche Skileraar diploma. Naast het frisse enthousiasme van de nieuwe winterreizen hebben we dus ook de degelijke ervaring van al 6 jaar skireizen organiseren.

Waarom off-piste skitechniek cursus bij Mountain Network?

- **Mooie omgeving van Stubaier Gletsjer**

De Stubaier Gletsjer leent zich perfect om voor de eerste keer off piste te gaan. De hoge ligging en de noordelijke expositie van het gebied zorgen ervoor dat er eind september al geskied kan worden. Daarbij komt dit de sneeuwzekerheid natuurlijk ten goede. Het doel van deze trip is het verbeteren van onze skitechniek op en naast de piste.

- **Kleine groepen**

Door in kleine groepen te trainen tot maximaal 8 deelnemers is er genoeg tijd en aandacht voor iedereen.

- **Methodiek**



Met een verantwoorde methodische en didactische opbouw krijg je de off piste techniek onder de knie. We beginnen met oefeningen op de piste en passen daarna het geleerde toe in de off piste. Het gebied maakt het mogelijk dat iedereen op zijn eigen niveau kan trainen. Niets moet en (bijna) alles mag!

- **Videoanalyse**

Door jezelf terug te zien op de video is het makkelijker om de koppeling te maken tussen dat wat je voelt en dat wat je daadwerkelijk doet. Je kan niet meer zeggen: dat doe ik toch niet! Juist daardoor leer je de oefeningen en de techniek beter toepassen.



Algemene informatie

Technisch niveau	 <p>Afdaaltechniek: Je skiet of board stabiel, vlot en makkelijk de zwarte piste af. Heel sporadisch val je nog wel eens op de piste. Je hebt geen ervaring met off-piste skiën. Als het steil wordt vind je dat spannend. Bij deze tocht ski je niet steiler dan ca. 30 graden. Ter vergelijking: de steilste zwarte piste in Oostenrijk is ca. 35 graden. Stijgtechniek: Je hebt geen ervaring met het lopen op toerski's.</p>
Benodigde conditie	 <p>Afdaalconditie: Je hebt een redelijke conditie. Een dag skiën (3 uur ochtend en 3 uur middag) met uitgebreide pauzes is met rugzak van max. 8 kg geen probleem. Stijgconditie: Een klim met een rugzak van max. 8kg die max. 30 min of 150 hoogtemeters duurt kun je prima aan. Het kan zijn dat je per dag totaal (klimmen en dalen) 6-8 uur op pad bent.</p>
Dagen	5 (4 in de bergen)
Data	Zie website
Deelnemers	6 tot 8
Begeleiding	1 UIAGM berggids per 8 deelnemers
Instroom	Goede basisconditie
Prijs	€ 895,00 p.p.
Inbegrepen	<ul style="list-style-type: none"> • 4 dagen gidskosten (UIAGM berg- en skigids) • 4 overnachtingen inclusief halfpension • 4 dagen liftpas • 3 avonden video analyse
Niet inbegrepen	<ul style="list-style-type: none"> • reis van en naar Oostenrijk • Lokaal vervoer van het hotel naar het skigebied en retour • Lunch en snacks voor overdag • Reis- en annuleringsverzekering • Bijdrage calamiteitenfonds (€2,50) • Persoonlijke uitrusting, lawineveiligheid materiaal (bij ons te huur!) en passende kleding (zie uitrustingshandleiding) • Drankconsumpties. • € 15,- toeslag p.p.p.n. voor 1 persoonskamer



Informatiebijeenkomst

Tijdens de informatiebijeenkomst krijg je een goed beeld van het programma. Met beeld, filmmateriaal en de nodige bevlogenheid wordt uit de doeken gedaan wat je allemaal kunt verwachten.

Datum	Dinsdag 13 november of 11 december 2018
Tijd	Inloop met thee en koffie: 19:00. Presentatie van 19.30u – 21.30u
Locatie	MK Skiservice Bilthoven
Begeleiding	Medewerker Mountain Network Ski- en Bergsportreizen

Dagschema

Gedurende de 4 skidagen splitsen we de dag in 3 dagdelen, door een koffiepauze en een lunchpauze is er voldoende rust. Op die manier blijf je fit, heb je voldoende tijd om te eten en te drinken en verkleinen we dus de kans op blessures. Tijdens het skiën zal de gids af en toe tijd vrijmaken om te filmen. In de pauzes maar waarschijnlijk ook in de avond in het hotel kan de gids dan jullie skitechniek analyseren en kun je ook zelf goed zien wat je goed en fout doet. Ook gaan we de volgende dag specifieke oefeningen bedenken om precies dat wat je fout doet te verbeteren.

Dag 1	Kennismaking en materiaalcheck De eerste avond ontmoet je elkaar en de gids in het hotel. Na een korte kennismaking licht de gids de week mondeling toe en checkt het materiaal zodat de volgende ochtend direct begonnen kan worden.
Dag 2	Inskiën, techniek op de piste Je leert elkaar kennen en skiet in op de piste. Als je het gevoel weer te pakken hebt beginnen we met oefeningen gerelateerd aan het skiën in het terrein. Instuurfase, uitstuurfase maar ook het verschil tussen 'hoch- en tiefentlastung' komen aan bod. Ook als je al een gerenommeerd off piste

	<p>skiër bent kun je op de piste nog oneindig veel leren voor de off piste!</p> <p>Wanneer moet ik nu buigen, draaien en strekken en waar moet ik opkanten? In mijn knie, heup of met mijn hele lichaam? Begrijp je hier helemaal niets van? Dan is deze trip echt iets voor jou! Als het goed gaat skiën we vandaag al naast de piste.</p>
Dag 3	<p>Tijd voor de eerste poeder!</p> <p>Vlak naast de piste verbeter je met oefeningen je techniek. Snelheidscontrole en stijl staan daarbij voorop. Meer vanuit je benen skiën zorgt voor een rustig bovenlichaam. De techniek verbeterd en de videoanalyse draagt daaraan bij.</p>
Dag 4	<p>We zoeken de grens op</p> <p>Wat je gisteren geleerd hebt pas je vandaag toe in het terrein. Zowel korte bochten als lange bochten komen aan bod. We zoeken verschillende sneeuwsoorten, steilheden en exposities op.</p> <p>Onverspoorde poeder, buckels of juist harder verspoord terrein? Iedere situatie vraagt weer een andere techniek! Met de videoanalyse zetten we de puntjes op de i.</p>
Dag 5	<p>Mooie runs als afsluiting</p> <p>Met de videoanalyse van de vorige dag in het hoofd gaan we op zoek naar wat uitdagender terrein. We passen het geleerde van de afgelopen dagen toe in de praktijk. We skiën veel en krijgen nog wat tips over onze techniek. Als afsluiter doen we misschien wel een kleine hike die ons naar een onverspoorde helling brengt!</p>

Flexibele instelling

Veranderingen aan het bovenstaande programma zijn voorbehouden aan de gids. Afhankelijk van de wensen van de deelnemers, het weer, de condities en het niveau van de deelnemers kan het programma aangepast worden. Er wordt dan ook gevraagd om een flexibele instelling. Bij zeer slecht weer of een hoog lawinegevaar kan het zelfs zijn dat er moet worden uitgeweken naar een ander gebied. Wijzigingen kunnen ook plotseling nodig zijn waarbij de gids geen tijd heeft zijn beslissing toe te lichten. Later op een rustig moment is er ruimte voor uitleg over de beslissing.

Training

Voor de off piste cursus heb je een redelijke conditie nodig. Je zult de hele dag op de ski's staan met een rugzak tot max 8 kg. en ook 's avonds wil je energie over hebben om de videoanalyse fris bij te wonen. Wil je extra trainen om zo fit mogelijk je cursus in te gaan? Je ontvangt na inschrijving een trainingshandleiding waarmee we je de houvast geven die je nodig hebt om je training te starten.

Begeleiding

De cursus off-piste techniek staat onder leiding en verantwoordelijkheid van een gecertificeerde UIAGM berg- en skigids. Naast Nederlandse gidsen maken we gebruik van Oostenrijkse en Franse gidsen. Zij spreken allemaal goed engels. Eén berggids begeleidt maximaal 8 deelnemers.

Deelname

Afdaalconditie: Je hebt een redelijke conditie. Een dag skiën (3 uur ochtend en 3 uur middag) met uitgebreide pauzes is met rugzak van max. 8 kg geen probleem. **Stijgconditie:** Een klim met een rugzak van max. 8kg die max. 30 min of 150 hoogtemeters duurt kun je prima aan. Het kan zijn dat je per dag totaal (klimmen en dalen) 6-8 uur op pad bent.



Afdaaltechniek: Je skiet of board stabiel, vlot en makkelijk de zwarte piste af. Heel sporadisch val je nog wel eens op de piste. Je hebt geen ervaring met off-piste skiën. Als het steil wordt vind je dat spannend. Bij deze tocht ski je niet steiler dan ca. 30 graden. Ter vergelijking: de steilste zwarte piste in Oostenrijk is ca. 35 graden.

Stijgtechniek: Je hebt geen ervaring met het lopen op toerski's.

Uitrusting cursus off-piste techniek

Nadat je geboekt hebt ontvang je van ons een uitgebreide uitrustingshandleiding met informatie over de benodigde kleding en advies hoe je de uitrusting compleet kan maken. Tijdens de informatieavond kunnen we de uitrusting checken zodat je zeker weet dat je goed voorbereid op pad gaat. De belangrijkste uitrustingsstukken zijn:

- Skischoenen
- Off piste ski's: min. 85mm breed onder de voet
- Thermokleding
- Skijas en broek (ademend en waterdicht)
- Warme lagen voor je bovenlijf (pully, fleece, donsjas, windstopper)
- Goede handschoenen (verschillende paren)
- Rugzak (20-25 liter)
- Lawineveiligheid materiaal: pieper, schep, sonde en eventueel airbag
- Skistokken met grote teller

Als je bergsportmateriaal, lawineveiligheidsmateriaal en kleding wenst te huren of kopen kan dat via onze website. Verhuur is altijd op basis van beschikbaarheid. Voor prijzen en mogelijkheden kun je een mail sturen naar: travel@mountain-network.nl



Voor de verhuur van ski's en skischoenen raden we de lokale verhuur in het skigebied van Stubai aan. Het voordeel is dat deze verhuur op de piste zit en dat als de ski's niet bevallen je deze op ieder moment van de dag kosteloos kunt omwisselen. Je kan dit doen bij de vestiging Gamsgarten. Dat is aan de piste gelegen waar we ook vaak pauze houden. De link naar de verhuur is: [Verhuur Intersport Stubai](#).

Wil je je eigen skimateriaal aanschaffen? [MK skiservice](#) is in Nederland dé specialist op het gebied van skischoenen en freeride (offpiste) ski's.

Overnachtingen

We verblijven deze week in Hotel Stubai. Dit is een relatief goedkoop hotel om de kosten te drukken. Het hotel is prima verzorgd en netjes maar beschikt dus niet over luxe extra's als zwembaden, jacuzzi's maar wel over een sauna!

Het skigebied van Stubai ligt op ongeveer 30 min rijden van het hotel. Tijdens de week kijken we of er met de auto's van de deelnemers gecarpoold wordt of dat we de lokale bus pakken.

Onderdak is op basis van 2-persoonskamers. Mocht je liever een 1-persoonskamer willen dan kan dat afhankelijk van de beschikbaarheid van de kamers en tegen een meerprijs. Wil je hier gebruik van maken neem dan contact op via travel@mountain-network.nl.

Trefpunt

We ontmoeten elkaar op de avond van dag 1 in Hotel Stubai. In principe treffen we elkaar om 19:00 uur. Mocht je om wat voor reden dan ook later komen is dat geen probleem maar laat het wel even weten. Dit met het oog op het bestelde avondeten in het hotel. Hieronder vind je het adres:

Hotel Stubai
Familie Ullmann
Dorfstrasse 6
A-6141 Schönberg
Tel: 0043 5225-62559

Vervoer

Het hotel en het Stubaital liggen op ongeveer 30 min rijden (eventueel met taxi vanaf het vliegveld) vanaf Innsbruck. Innsbruck is per auto of per vliegtuig makkelijk te bereiken. Wij raden je echter aan om met de auto te komen aangezien je lokaal afhankelijk bent van het lokale openbaar vervoer of het carpoolen met andere deelnemers die wel met de auto gekomen zijn.

Per auto

Er zijn verschillende mogelijkheden om vanuit Nederland naar Innsbruck te rijden, de meest gebruikelijke is via de Fernpass. Een andere mogelijkheid is via München. De tweede optie is aan te raden bij slecht weer of verkeersdrukte.

Carpoolen

Om kosten en het milieu te besparen is het natuurlijk altijd goed om te carpoolen. Daarom zullen we jullie per mail met elkaar in contact brengen.

Let op! Op de Oostenrijkse snelwegen is een Vignet verplicht. Vignetten zijn aan de grens van Duitsland en Oostenrijk te krijgen. Ook zijn in Oostenrijk en Duitsland winterbanden tussen 1 november en 15 april verplicht! Daarnaast is het verplicht en ook aan te raden sneeuwkettingen in de auto te hebben.

Per vliegtuig

Vanuit Amsterdam vlieg je in ca. een uur naar Innsbruck. Mocht je besluiten met het vliegtuig te komen en je eigen ski's mee te nemen vergeet dan niet om 'bagage met afwijkende afmetingen' bij te boeken. Bedenk ook dat als je met het vliegtuig komt je dan afhankelijk bent van de carpool mogelijkheden van de overige deelnemers óf afhankelijk bent van het lokale busvervoer of taxi.

Flexibele instelling

Het bovenstaande programma kan met oog op het weer, de sneeuwcondities, de conditie van de deelnemers en de veiligheid door de gids worden aangepast. Er wordt dan ook gevraagd om een flexibele instelling. Bij zeer slecht weer of een hoog lawinegevaar kan het zelfs zijn dat er moet worden uitgeweken naar een ander gebied.

Laatste informatie

Enkele weken voor vertrek kun je van ons nog een mail verwachten. Daarin vertellen we je meer over de accommodatie, met welke gidsen je op pad gaat en wanneer je ze ontmoet en we delen de e-mailadressen en telefoonnummers van de andere deelnemers.

Contactgegevens

Heb je vragen of wil je meer informatie? Neem dan contact met ons op:

Mail: travel@mountain-network.nl

Telefoon: 088-1236902

Website: <http://mountain-network.nl/skireizen>

Boeken

Je kunt de reis boeken via onze website. Vul daar het inschrijfformulier in onder het tabblad [Data & Boeken](#). Je boeking is definitief nadat je van ons een bevestiging hebt ontvangen.



Mountain Network organisatie

Mountain Network staat voor 30 jaar ervaring in de klim- en bergsport. De organisatie heeft vijf klimcentra in Nederland en een outdoorlocatie in de Belgische Ardennen (nabij Dinant) en in de Franse Alpen (Mont Blanc, Chamonix). Mountain Network verzorgt klim- ski- en bergsportactiviteiten, groepsarrangementen en cursussen op de eigen locaties en organiseert bergexpedities naar o.a. de volgende bergen; Toubkal, Kilimanjaro, Mount Kenya, Elbrus, Aconcagua, Denali, Carstensz Pyramide, Ama Dablam en de Mount Everest. Skireizen gaan o.a. naar Noorwegen, IJsland, Iran en Japan. Op www.mountain-network.nl voor het volledige aanbod.

Reis- en annuleringsverzekering

Een reisverzekering met specifieke bergsportdekking stellen wij verplicht. Indien gewenst kan je deze kortlopende reisverzekering bij ons afsluiten. Deze reisverzekering (van de Europeesche Verzekeringen) dekt afhankelijk van de gekozen dekking in ieder geval repatriëring (redding) vanaf de berg naar het dal en indien noodzakelijk naar Nederland.

Een annuleringsverzekering raden wij van harte aan. Een goede annuleringsverzekering dekt ook de annuleringskosten indien je door een blessure niet meer kan deelnemen aan het programma (als je een doktersverklaring kan overleggen). Deze verzekering (ook van de Europeesche verzekeringen) kan je ook via Mountain Network afsluiten. Sluit deze verzekering binnen 7 dagen na boeking af. Sluit je de verzekering later dan deze termijn af, dan zijn bepaalde kosten niet meer gedekt.

Meer informatie via www.mountain-network.nl/bergsportverzekering.

Kwaliteit & Veiligheid

Mountain Network is lid van de RECRON, de VeBON en TÜV gekeurd. De locaties van Mountain Network zijn door de NKBV erkende opleidingscentra. Wij werken tijdens al onze programma's met een team van zeer ervaren gecertificeerde tochtleiders en erkende UIAGM berggidsen.



SGR

Mountain Network Travel B.V. (K.v.K. 63348837) is aangesloten bij de SGR. Je kunt dit controleren via www.sgr.nl. Binnen de grenzen van de SGR-garantieregeling valt deze reis onder de garantie van SGR. Deze SGR garantie houdt in dat de consument ervan verzekerd is dat zijn vooruitbetaalde reisgeld wordt terugbetaald als de wederpartij door financieel onvermogen de overeengekomen prestatie niet kan nakomen. Voor zover de overeenkomst mede het vervoer omvat en de plaats van bestemming reeds is bereikt, wordt zorg gedragen voor de terugreis.

Calamiteitenfonds

Mountain Network Travel B.V. (K.v.K. 63348837) is aangesloten bij de Stichting Calamiteitenfonds Reizen. Binnen de grenzen van de garantieregeling van het Calamiteitenfonds valt deze reis onder de garantie van het Calamiteitenfonds. Deze garantie houdt in dat u als consument die deelneemt aan een door ons georganiseerde reis:

- (een deel van) uw reissom terugkrijgt indien wij de reis als gevolg van een calamiteit niet of niet volledig kunnen uitvoeren;
- de noodzakelijke meerkosten vergoed krijgt indien wij als gevolg van een calamiteit de reis moeten aanpassen of indien wij u vervroegd moeten repatriëren.”

Onder calamiteit wordt verstaan een door molest of natuurramp veroorzaakte abnormale gebeurtenis. Meer informatie vind je op de website van het calamiteitenfonds.

