

## **Skitouren mit Cantienica- und Faszien-Training Abwechslungsreiches Davos (5 Tage)**

Davos, mit seinen über 10'000 Einwohnern ist die höchst gelegene Stadt Europas. Die Region um Davos bietet uns einen Überfluss an Gipfelzielen vom Feinsten und wenn wir Glück haben, wird der eine oder andere Aufstieg noch mit Hilfe einer Seilbahn verkürzt. Unsere gemütliche Unterkunft ist das SHIMA Natur- & Seminarhotel. 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“**

Der Tag wird nach der Skitour mit einer Bewegungs-Stunde auf der Matte (Cantienica® & Fascia Movement-Training) abgeschlossen. Gelenkschonend, leicht, elastisch und effizient laufen. Die Laufnatur des aufrechten Menschen entdecken. Schmerzfrei. Aufgespannt. Rückenfreundlich. Das für die Woche zusammengestellte Training vermittelt Anleitungen für beschwerdefreie freudvolle Bewegung im Alltag und im Sport – und für das gesamte Bewegungsrepertoire auf Skitouren und beim Laufen. Natürlich leicht und kraftvoll Aufsteigen und 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), [www.puesselbst.ch](http://www.puesselbst.ch)

### **Programm:**

**1. Tag:** Wir treffen uns um 10.10 Uhr bei der Postautohaltestelle Davos Dorf, Duchli/GR. Wenige Meter von der Haltestelle entfernt deponieren wir unser Gepäck im SHIMA Natur- & Seminarhotel /GR (1332m), eingangs Dischmatal. Anschliessend machen wir eine schöne Einstiegs-Skitour in der Region. Gegen Abend kommen wir bereits in den Genuss der ersten Cantienica®-Lektion. Zu guter Letzt lassen wir den ersten Tag bei einem feinen Nachtessen ausklingen.

**2. bis 4. Tag:** Jeden Tag unternehmen wir eine Skitour nach einer kurzen Fahrt mit dem ÖV, Waltis Bus oder Privatfahrzeugen zum Ausgangspunkt. Mögliche Tourenziele sind: Gorihorn (2986m), Chörbsch Horn (2650m), Mederger Flue (2706m), Büelenhorn (2807m), Älplihorn (3005m) und Sentisch Horn (2827m).

**5. Tag:** Nun heisst es leider schon wieder Abschied nehmen von dieser schönen Gegend. Nach einer schönen Abschluss-Skitour in der Region beenden wir diese erlebnisreiche Skitouren- und Cantienica-Woche um ca. 15.00 Uhr in Davos.

### **Allgemeine Informationen:**

**Anforderungen:** Diese Touren sind technisch einfach bis mittel. Das heisst: Das Gelände auf diesen Touren ist meist mässig steil, die Abfahrten sind einfach und vorwiegend im offenen Gelände. Es hat jedoch auch einige kurze, steilere 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 Tagesetappen bis 6 Stunden ist Voraussetzung.

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

**Top. Karten:** LK 1:50'000 Blatt 248 S Prättigau, 258 S Bergün/Bravuogn



**Unterkunft und Essen:** Übernachtung im Doppelzimmer mit Halbpension im SHIMA Natur- & Seminarhotel ([www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch)). Einzelzimmer sind gegen einen entsprechenden Aufpreis (ca. CHF 40 pro Nacht), in sehr beschränkter Anzahl verfügbar. Sollten sich aus der Gruppen Konstellation (Ungerade Anzahl Teilnehmer:in, 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:in vorgängig ein Einzelzimmer reserviert hat. Die Zwischenverpflegung für die Touren bringst du selbst mit. Wir haben Gelegenheit, in Davos einzukaufen. Der Marschtee ist im Preis inbegriffen und wird im Hotel abgegeben.

**Versicherungen:** Die Teilnehmer:in verpflichtet sich über einen genügenden Versicherungsschutz zu verfügen. Eine Annullationskostenversicherung wird für diese Touren dringend empfohlen. Falls keine Solche vorhanden ist, müssen die anfallenden Kosten vom Teilnehmenden selbst getragen werden. Wir empfehlen dir eine Reiseversicherung bei der AXA abzuschliessen. Informationen diesbezüglich findest du unter [axa.ch](http://axa.ch) oder wende dich an uns.

**Leistungen im Tourpreis inbegriffen:** Führung durch unseren Bergführer Walti Gehrig, Cantienica- und Fasziolenktionen mit Angela Bruderer Straub sowie Übernachtung und Halbpension mit Marschtee im Hotel.

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

**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.