



# EINSTEIGER SKITOUR MIT BERGFÜHRER

So, 16.12.18 & Sa, 02.03.19, in St. Antönien

## PROGRAMM

- Kleine & einfache Skitour für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- Mit Bergführer und Mietmaterial von DYNAFIT & Caprez Sport
- Tipps & Tricks von den Profis

## ANFORDERUNGEN

- Skifahren: Grundkenntnisse
- Kondition: für 2-3h Aufstieg
- Aufstieg: maximal 500 Höhenmeter
- Vorkenntnisse Skitour: keine nötig

## MATERIAL

- Tourenski, Felle, Stöcke, Tourenschuhe und Sicherheitsausrüstung sind verfügbar
- Selbst mitbringen: Rucksack (20-30L), funktionelle Sportbekleidung, warme Jacke, 2 Paar Handschuhe (dünn+dick), Sonnenbrille, Sonnencreme, Helm (bei Bedarf), Mütze oder Stirnband, wenn vorhanden: eigene Sicherheitsausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde, Apotheke)

## TREFFPUNKT

- 8:30 Uhr Treffpunkt in St. Antönien Rüti, Parkplatz P3, für Skitest Materialausgabe
- 10:00 Uhr Start Skitour beim Parkplatz P3
- 12:00 Uhr Mittagessen im Berggasthaus Sulzfluh
- Nachmittag: Kleine Runde mit Bergführer + Materialabgabe

## ANMELDUNG

- Caprez Sport [caprez@caprez-sport.ch](mailto:caprez@caprez-sport.ch) oder 081 332 36 36
- Anmeldeschluss: Dez. - 13.12.18, März - 28.02.19

## KOSTEN

- CHF 90.- (inkl. Mittagessen)

## Bitte bereiten Sie die folgenden Infos für die Anmeldung vor:

Vorname, Nachname, Adresse, PLZ, Wohnort, Email-Adresse, Telefonnummer, Schuhgrösse, Körpergrösse, Alter, Sprache, benötigtes Mietmaterial

## VERSICHERUNG INFOS

- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren
- [www.caprez-sport.ch](http://www.caprez-sport.ch), [www.praettigau.info](http://www.praettigau.info), [www.sulzfluh.ch](http://www.sulzfluh.ch)
- Event Sonntag: DYNAFIT Snow Leopard Day
- Mehr Infos auf Facebook/Dynafit