



# EINSTEIGER SKITOUR MIT BERGFÜHRER



**Sonntag, 12. Januar 2020**

**Programm:**

- 08:30 Treffpunkt in Furna Hinterberg Gasthaus Hochwang
- Materialausgabe
- 10:00 Start Skitour
- 12:00 Mittagessen in Gasthaus Hochwang
- Nachmittag kleine Runde mit Bergführer
- Materialabgabe

Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Januar 2020

**Samstag, 29. Februar 2020**

**Programm:**

- 08:30 Treffpunkt in St. Antönien Rüti Parkplatz P3
- Materialausgabe
- 10:00 Start Skitour
- 12:00 Mittagessen im Berggasthaus Sulzfluh
- Nachmittag kleine Runde mit Bergführer
- Materialabgabe

Anmeldeschluss: Mittwoch, 26. Februar 2020

- Beschrieb**
- 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)

- ANMELDUNG** - Caprez Sport: [caprez@caprez-sport.ch](mailto:caprez@caprez-sport.ch) oder 081 332 36 36
- 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** - Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- INFOS** - Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren

Weitere Infos unter: [www.caprez-sport.ch](http://www.caprez-sport.ch)