

## Skitouren Camp - Kitzbüheler Alpen mit Knieprothese 2021



Der Schwerpunkt dieses Skitouren Camps liegt auf Menschen mit Knieprothesen, die durch den Skitourensport wieder mehr Lebensfreude und Gesundheit zurückerhalten.

Gesundheitsbewusste Menschen wollen heute gerade im Urlaub fit bleiben oder werden und suchen gleichzeitig das Erlebnis in der unberührten Natur. Skitourengehen vereint beides und ist zum absoluten Wintersporttrend geworden. Wer es einmal ausprobiert hat, den lässt die Faszination meist nicht mehr los. So hat sich in den letzten zehn Jahren die Zahl der Tourengerher in Österreich verdoppelt und ist auf ca. 700.000 Personen angestiegen. Ob Jung oder Alt, Experte oder Anfänger – jeder, der schon einmal aus eigener Kraft den Aufstieg mit Tourenski gemeistert hat und dann mit einer Abfahrt durch die stille Winterlandschaft, fernab vom hektischen Treiben auf den Pisten, belohnt wurde, schätzt das Landschaftserlebnis und das Gefühl des Eins Seins mit der Natur.

Wie gesund diese Trendsportart nun tatsächlich ist, das wurde bei der so genannten Win-Health Studie in der Region St. Johann i.T. getestet. Das Ergebnis fiel sehr positiv für den Skitourensport aus. Neben der Reduktion von Stress wurde besonders das subjektive Wohlbefinden gesteigert und ein deutliches Stimmungshoch verzeichnet.

Ein Skitourenurlaub wirkt sich also nachweislich positiv auf die Erholung und die emotionalen und allgemeinen Belastungen aus.

### Programm-Kurzfassung

Tag 1	Eigenanreise und Infoabend
Tag 2-4	Skitouren
Tag 4	Heimreise



## Skitouren Camp - Kitzbüheler Alpen mit Knieprothese 2021

### Voraussetzungen

Grundkondition für 2-4 stündige Aufstiege und sicherer Stemmschwung im Gelände.  
Keine besonderen technischen Anforderungen.

### Zusätzliche Voraussetzung bei Skitouren mit Knieprothese

Knieprothesenträger, die gerne wieder mehr Sport machen möchten und dafür eine gezielte Anleitung wünschen.

### Ausrüstung

Skitourenausrüstung (Tourenski, Stöcke, Steigfelle, Skitourenschuhe, ev. Harscheisen, Schaufel, Sonde, LVS-Gerät z.B. Pieps), Anorak (Wind- und Regenschutz), Vliesjacke, Handschuhe (2 Paar), Mütze, Skitourenhose, ev. Überhose, Funktionsunterwäsche, Reservewäsche, ev. Skihelm, ...  
Rucksack, Rucksackapotheke, Thermosflasche (1 Lt.), Jause, Fotoapparat, Sonnencreme, Skibrille, Sonnenbrille, ...  
persönliche Sachen, ...

**ZEITRAUM** 10. - 13. Jan 2021

**MINDESTTEILNEHMERZAHL** 4-7 Personen

**PREIS PRO PERSON** (ab 4-7 Teilnehmern): EUR 750,- \*

Zuzüglich Versicherung der Europäischen Reiseversicherung.



## Skitouren Camp - Kitzbüheler Alpen mit Knieprothese 2021

### PROGRAMM

#### TAG 1 EIGENANREISE UND INFOABEND

Nach dem Check-in in der Unterkunft gibt es am Abend ein gemeinsames Kennenlernen mit dem Bergführer und eine Vorausschau auf die nächsten Tage.

Verpflegung: Abendessen

Unterkunft: Hotel\*\*\*\* Gasteiger Jagdschlössl

---

#### TAG 2-4 SKITOUREN

Bei leichten Skitouren für Anfänger lernen Sie das Terrain abseits der Piste durch „learning by doing“ kennen.

Folgende Punkte werden in 3 Tagen praxisgerecht vermittelt:

- Ökonomische Aufstiegstechnik
- Nachhaltige Gesundheitsverbesserung laut Win Health Studie
- Tourenplanung
- Orientierung und Kartenkunde
- Lawinen- und Schneekunde
- Umgang mit der Notfallausrüstung (Verschüttetensuche...)
- Ausrüstungskunde
- Tipps und Tricks beim Tiefschneefahren...

Am Tag 2 erwartet uns im Hotel eine Stunde geistige und körperliche Wellness nach dem Skitourentag mit zwei Physiotherapeuten. Sie erfahren interessante Details über die Erholung für den Körper nach dem Skisport mit praktischen Übungen und medizinischem Hintergrund.

Verpflegung: Frühstück und Abendessen

Unterkunft: Hotel\*\*\*\* Gasteiger Jagdschlössl

---

#### TAG 4 HEIMREISE

Die Abreise erfolgt am letzten Tag nach der Skitour. Check-out beim Hotel ist bis 11:00 Uhr. Das Gepäck kann bei Bedarf im Jagdschlössl bis nach der Skitour aufbewahrt werden.

Verpflegung: Frühstück

---

### HINWEIS

Aufgrund von Schlechtwetter, „höherer Gewalt“ usw. kann es zu kurzfristigen Programmänderungen kommen. Ein gewisses Maß an Geduld und Flexibilität sind bei Bergreisen für die Anpassung an die örtlichen Gegebenheiten notwendig. Eine Reise auf engstem Raum erfordert Teamgeist und Kameradenhilfe genauso, wie Respekt und Toleranz gegenüber Mitreisenden.



## Skitouren Camp - Kitzbüheler Alpen mit Knieprothese 2021

### INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- 3 Nächte (SO-MI) im Doppelzimmer im 4 Stern Hotel Gasteiger Jagdschlössl oder gleichwertiges
- Halbpension
- Ortstaxe (EUR 2,20 pro Person und Nacht)
- 3 geführte Skitouren mit staatl. geprüftem Berg- und Skiführer  
(<http://www.kitzbuehelerbergfuehrer.at>)
- 1x Skitouren Wellness (Pyhsiotherapiestunde) mit Übungen für zu Hause
- Welcomeabend
- Willkommenspaket
- Tourenbuch zur Erinnerung
- 1 Tiroler Badesalz oder Franzbrandwein zum Einreiben
- Organisation durch Pure Mountain, österr. Reiseveranstalter

### NICHT INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Reiseversicherung
- Anreise
- Mittagsnacks und Getränke
- Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben
- Leihhausrüstung (falls benötigt, vor Ort gegen Gebühr)
- Einzelzimmer auf Anfrage und mit EUR 15,- Aufschlag pro Nacht

# DETAILPROGRAMM



## Skitouren Camp - Kitzbüheler Alpen mit Knieprothese 2021

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise- und Stornoversicherung und können diese über unseren Partner, die [Europäische Reiseversicherung](#), anbieten.



## Skitouren Camp - Kitzbüheler Alpen mit Knieprothese 2021

### IHR BERGFÜHRER



DIE KITZBUHELER  
**BERGFÜHRER**

Kitzb. Bergführer  
E-Mail: [info@kitzbuehelerbergfuehrer.at](mailto:info@kitzbuehelerbergfuehrer.at)  
Telefon: 0043 664 371 0740

Jeder der Kitzbüheler Bergführer ist international ausgebildeter Berg- und Skiführer und gemeinsam stehen sie für ein Höchstmaß an Qualität und Sicherheit. Das Besondere an den Kitzbüheler Bergführern ist, dass sie sich als individuelle Einzelunternehmer zusammengeschlossen haben und eine starke Marke repräsentieren. Es verknüpft sie die Leidenschaft zu den Bergen und die enge Verbundenheit zur Region. Sie können Ihnen zu jeder Jahreszeit ein unvergessliches Erlebnis anbieten.

### VERANSTALTER

PURE MOUNTAIN – Alpenschule & Bergreisen Rabl OG  
A-6383 Erpfendorf – Oberrain 22  
[info@pure-mountain.at](mailto:info@pure-mountain.at) - +43 (0) 664 3918160  
[www.pure-mountain.at](http://www.pure-mountain.at)

RSV-NR: 2016/0029

Garantiegeber: Raiffeisenbank Kirchdorf i.T., Dorfplatz 15, 6382 Kirchdorf i.T., Österreich.

Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwilstraße 4, 1220 Wien, Tel.: +43 (0)1 317 25 00, E-Mail: [info@europaeische.at](mailto:info@europaeische.at)

Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt einer Insolvenz beim Abwickler vorzunehmen.

**Stand: 12.10.2020**

Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von Pure Mountain.