

## Liebe Teilnehmerin der Women Sport Days Lenk

Du bist selbst für die Einschätzung Deines Levels sowie für das entsprechende Material besorgt. Die untenstehenden Informationen helfen Dir, Dich in der richtigen Gruppe einzuteilen und das Material zu organisieren.

### Freeride Ski

#### Einsteigerin

**Fahrtechnisches Können:**

Du bist eine gute Skifahrerin und fühlst dich auf allen Pisten wohl. Die eine oder andere einfache Pulverschneeabfahrt hast Du bereits gemeistert und freust Dich darauf, neben der Piste so richtig loszulegen.

**Themen, Lernziele und Coaching:**

Verbesserung Pisten-Technik und Einstieg in die Freeride-Technik, Videoanalyse, Tipps und Tricks für unterschiedlichste Off-Piste-Abfahrten, Kennenlernen und anwenden LVS-Gerät und Material, Lawinenkunde, meistern von diversen Freeride Abfahrten.

**Material:**

Allmountain oder Freeride Ski, Rucksack mit LVS, Lawinenschaufel und Lawinensonde, Helm, Skistöcke.

#### Fortgeschritten

**Fahrtechnisches Können:**

Du bist eine gute Skifahrerin und liebst die Herausforderung. Im Tiefschnee fühlst Du dich schon ziemlich wohl. Du möchtest die wahren Off-Piste-Perlen der Region Adelboden-Lenk entdecken und dabei Dein Können weiter verbessern. Du hast Kondition für eine kurze Skitour mit einem Aufstieg von ca. 300 Höhenmetern.

**Themen, Lernziele und Coaching:**

Verbesserung Freeride-Technik, Videoanalyse, Anwenden LVS-Gerät und Material, Tourenplanung, Lawinenkunde, kurze Skitour mit Aufstieg von ca. 300 Höhenmeter.

**Material:**

Freeride- oder Tourenski mit Tourenbindung und dazu passenden Fellen, Harscheisen, Freeride oder Tourenskischuh mit Walk Funktion, Rucksack mit LVS, Lawinenschaufel und Lawinensonde, Helm, Skistöcke.

## Langlauf

### **Einsteigerin Skating**

#### **Läuferisches Können:**

Du möchtest mit Langlauf Skating beginnen oder hast bereits die ersten Strecken im Skating-Stil gemeistert. Du möchtest die Grundtechnik vom Skating erlernen, damit Du selbständig deine Runden laufen kannst.

#### **Themen, Lernziele und Coaching:**

Einstieg in die Langlauf Skating-Technik, Videoanalyse, gezielte Übungen für die Skating-Grundlagen, Schnupper Biathlon-Kurs.

#### **Material:**

Skating Langlaufski, Schuhe und Stöcke.

### **Fortgeschritten Skating**

#### **Läuferisches Können:**

Die Skating-Technik ist Dir bekannt und Du läufst bereits selbständig Deine Runden. Du möchtest Deine Technik verbessern und mit gezielten Übungen vertiefen.

#### **Themen, Lernziele und Coaching:**

Vertiefung in die Langlauf Skating-Technik, Anwenden der verschiedenen Schrittformen, Verbesserung der persönlichen Technik, Videoanalyse, Schnupper Biathlon-Kurs.

#### **Material:**

Skating Langlaufski, Schuhe und Stöcke.

### **Einsteigerin Klassisch**

#### **Läuferisches Können:**

Du hast noch keine Langlauf-Erfahrung oder stehst am Anfang der klassischen Technik. Du möchtest die Grundtechnik im klassischen Stil erlernen, damit Du selbständig deine Runden laufen kannst.

#### **Themen, Lernziele und Coaching:**

Einstieg in die Langlauf Klassisch-Technik, Videoanalyse, gezielte Übungen für die Klassisch-Grundlagen, Schnupper Biathlon-Kurs.

#### **Material:**

Klassisch Langlaufski, Schuhe und Stöcke.

## **Materialmiete**

Die örtlichen Sportgeschäfte statten Dich gerne mit Material aus. Insbesondere die Partner der Women Sport Days Lenk: [Berluft Sport](#) und [Intersport Troxler](#).