

DRAUSSEN

UNTERWEGS



2/W20

04/022



WENIG SCHNEE? IST AUCH OK!

„Wo ein Wille, da auch Schnee.“

Zugegeben - bis jetzt waren es recht wenige Tage mit frischem Puiva da draussen. Aber was soll's?! Ändern können wir es eh nicht, und wie es grad aussieht, kommt jetzt gleich mal eine ganze Landung vom weißen Gold nach. Und bisher war es auch nicht gerade schlecht bestellt mit unseren Aktivitäten. Wir waren viel unterwegs und es hat sich jedesmal gelohnt. Also - packt eure sieben Zwetschken und dann nichts wie raus mit euch!

1

„It's not the mountains we conquer but ourselves.“

(E. Hillary)



KONDITION UND SKIFAHRKÖNNEN!

1 + 1 = Freude

Nr. 2

Das Skitourengehen ist eine feine Sache: Man ist draussen, meist ist das Wetter schön, die schneebedeckten Berge sehen herrlich aus. Was liegt da näher, als selbst raus zu gehen um sich ein wenig zu bewegen und am besten gleich mal eine Skitour zu machen?! Zwar fühlt sich der Gang in den 2. Stock im Stiegenhaus schon wie Hochleistungssport an und das letzte Skivergnügen auf einer gesicherten Piste ist auch schon knapp 10 Jahre her - aber hey, das kann doch nicht so schwer sein?!

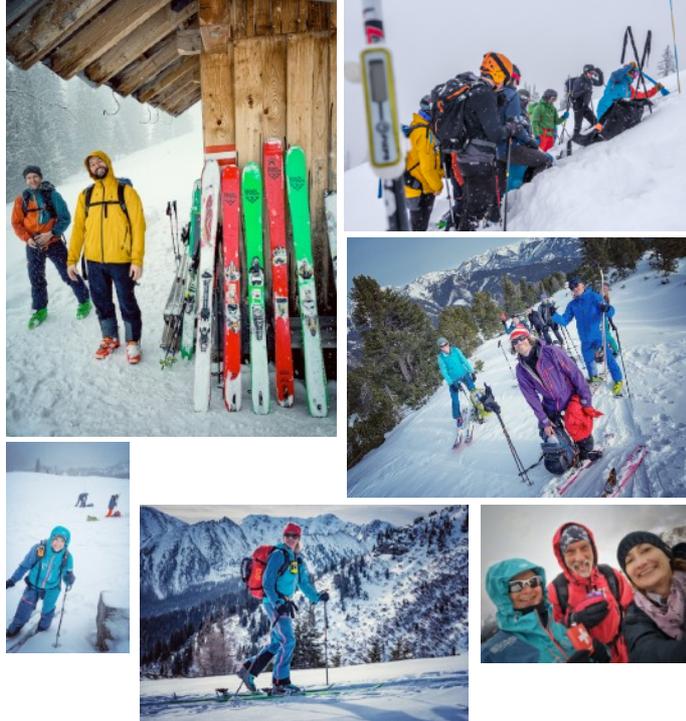
Die 2 Genussfaktoren

Das Skitourengehen erfordert eine gewisse körperliche Fitness, vor allem sollte das Herz-Kreislaufsystem und die hauptbeanspruchte Muskulatur (in diesem Fall die Beine) vorweg ein wenig an die Belastung gewöhnt werden. Ansonsten kann aus einer entspannten 400 Höhenmeter Tour gleich mal ein Zustand körperlicher Totalerschöpfung werden.

Die Fähigkeit und Fertigkeit, die Skier bzw. das Snowboard über nicht präpariertes Gelände zu steuern wäre der zweite Faktor, der die Unternehmung zum Genuss machen kann. Denn neben der körperlichen Ertüchtigung des nach oben Kommens stellt sich dann nämlich noch die Herausforderung des sicher nach unten Kommens.

Damit du bei uns voll auf deine Rechnung kommst, haben wir unsere Touren nach Schwierigkeitsgraden gekennzeichnet. Und deine Fahrtechnik kannst du bei unseren Freeride und Off-Piste Trainings verbessern. So kannst du dich im Laufe des Winters bei beiden Genussfaktoren verbessern und das Skitourengehen wahrlich genießen.

Wir freuen uns auf dich!



WAS? ABGEHT? IM FEBRUAR!

TOURING

- SA, 8.2. **TAC-Spitze** mit Jue
- SO, 16.2. **Stadelstein** mit Lilly/**Grießmoarkogel** mit Sandy
- SA, 22.2. **Gr. Speikkogel** mit Nina/**Gamskögel** mit Jue

FREERIDE

- SO, 9.2.. **Riesneralm** mit Jue & Häns

Go out and explore.

Unser Team freut sich auf
dich!

INFORMATIONEN

DATENSCHUTZ

Du und deine Daten sind uns wichtig. Daher behandeln wir diese sehr vertraulich. Mehr dazu, wenn du oben klickst.

Nr. 2



Nach neuer Datenschutz Grundverordnung (DSGVO) musst du dich selbsttätig für einen weiteren Bezug unseres Newsletters anmelden. Ja? Dabei? Super - dann einfach **DA** draufklicken...

GRUNDLAGEN

DAG ist ein gemeinnütziges Projekt der Naturfreunde Steiermark und der ASKÖ Steiermark. Unsere Aktivitäten setzen neben eigener Ausrüstung, dem Grundwissen um Alpine Gefahren und Notsituationen auch die Mitgliedschaft bei den **Naturfreunden Österreich** voraus.

AUSNAHME: Bei allen Aktivitäten kann gerne einmal geschnuppert werden.

4

IMPRESSUM

ASKÖ Steiermark, Draussen aktiv gesund, Schloßstraße 20,
8020 Graz

M: basislager@draussen-aktiv-gesund.at

F: +43 676 9765784

W: www.draussen-aktiv-gesund.at