



Standorttour Val Maira

Einsame Skitouren der Extraklasse in völliger Abgeschiedenheit!

Ganz im Südwesten des Piemonts, in der Provinz Cuneo, erstreckt sich das Val Maira in Richtung der französischen Grenze. Fast ganz am Ende des 40 km langen Tales finden sich zahlreiche Skitourenmöglichkeiten. Von unserem Standort aus erreichen wir in wenigen Minuten die Ausgangspunkte oder wir können sogar direkt von der Haustür aus starten. Durch die große Abwanderung nach dem zweiten Weltkrieg zählt das Tal heute zu den bevölkerungsärmsten der Alpen. Zahlreiche urige, verlassene Bergdörfer machen den besonderen Reiz dieser Gegend aus. Nicht zuletzt die gute Küche und die erlesenen Weine aus dieser Region machen dieses Gebiet zu einem lohnenswerten Ziel der Extraklasse!

Anforderungen

Kondition ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Hm

Technik ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten skifahren.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Anreise ins Val Maira - Unterkunft im [Locanda Mistral](#)

Anreise und Tourenbesprechung im Locanda Mistral oder einer anderen gemütlichen Unterkunft im Val Maira.

Tag 2: Skitouren je nach Bedingungen

Das Skitourenangebot im Val Maira ist schier unerschöpflich. Je nach Saison erschliessen sich immer wieder neue Gipfel oder andere Anstiege. Zum Beispiel Bric Boscasso, Colle del Enchiausa, Bochett oder Ruissas...

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 3: Skitour - Heimreise

Wenn es sich noch ergibt, dann machen wir noch eine kurze Skitour bevor wir Abschied nehmen müssen und den Heimweg antreten.

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

Tag 8:

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer
7 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen
max. 6

ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

ZUSATZKOSTEN

Reiseversicherung
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant

DAUER

8 Tage von Sonntag bis Sonntag

TREFFPUNKT

17 Uhr Locanda Mistral, Ponte Maira

Preise und Termine



EUR 1465.00 pro Person

Allgemeine Informationen

Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Skitourenkarte Esquiar en Val Maira di Bruno Rosano

Unterbringung

Wir wohnen in einer gemütlichen Pension und sind in Doppel- oder Mehrbettzimmern untergebracht. Es gibt Duschen im Zimmer oder auf der Etage. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer sind gegen einen Aufpreis und bei Verfügbarkeit möglich.

Anreise mit dem PKW

Mailand - A6 Turin, Richtung Savona - A 33 Cuneo - Dronero- Ponte Maira

Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basisschutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

Anforderungen

Kondition

-  Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter
-  Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter
-  Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter
-  Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter

Technik



Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste.
Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 6 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Ver-setze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

Skitouren & Freeriden

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



Schneeschuh-Wandern

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen
oder Radfahren in der Natur



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

