

4. bis 7. Februar
(4-tägig)

**Gesund ist,
in frischer
Luft aktiv
vorzusorgen.**



Hotel Loncium***
9640 Kötschach Mauthen
Mauthen 60
www.hotel.loncium.at

Wintersportcamp - Langlaufen, Skitouren & Schneeschuh in Kärnten

€ 375 Paketpreis im Mehrbettzimmer
- € 100 SVA Gesundheitshunderter

€ 275 investieren Sie in Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer mit Vollpension
(EZ-Zuschlag € 30), Leihgebühr für Skitour-Ausrüstung auf Anfrage

Nach Beendigung des Aktiv-Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch (auf-
rechte SVA Krankenversicherung, Gesundheitshunderter noch nicht konsumiert) und Antrag auf einen
SVA Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVA Landesstelle € 100,- auf Ihr Konto gutgeschrie-
ben. Hotelvertragsbedingungen: Es gelten die Stornobedingungen lt. österr. Hotelreglement

**GESUND
IST
GESÜNDER.**

SVA

Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit



Betreuung:

Durchs Programm führen staatlich geprüfte Berg- & Skiführer, Langlauftrainer, und geprüfte Wanderführer.

Philosophie & Themen:

Unser Angebot richtet sich an alle Unternehmer/innen, die in der wunderbaren Winterkulisse der Südalpen (Karnische Alpen) Wintersportarten kennen lernen möchten.

Allgemeine Infos:

Der Skitourentag ist für Tourenger, die bereits erste Grundlagen beherrschen oder auch gar keine Kenntnisse in diesem Bereich vorweisen können.

Konditionelle Anforderungen

Kondition für 2 Stunden Aufstieg mit Tourenschiern und ca. 500 Höhenmeter Abfahrt auf einer Skipiste.

Tagesanforderung (Aufstieg-Abfahrt) ca. 3-4 Stunden

Technische Anforderungen

Mindestens sicherer Stemschwung auf der Skipiste.

Tagesthemen

- Informationen und Umgang mit Ausrüstung und Bekleidung (Kauftipps)
- Ausrüstungsmanagement in Theorie und Praxis (LVS-Training, Erste Hilfe, Rettungskette)
- Tipps für Aufstieg und Abfahrt

Im Preis enthaltene Leistungen:

- Seminarbetreuung durch staatlich geprüfte Guides
- Unterbringung im Doppel- oder Einzelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Slow Food Ecke
- 3 Gang Mittagessen mit Salatbuffet
- 4 Gang Abendmenü (mit vegetarischer Alternative), gluten/lactosefreie Küche auf Anfrage möglich
- Leihgebühr für Langlaufski und Schneeschuhe (ausgenommen Skitourenmaterial)

Bitte mitbringen:

Bekleidung: Skitourenhose / Soft Shell Jacke / Prima Loft oder Daunenjacke / Mütze und Handschuhe (1 mal warm / 1 mal dünn) / Funktionsunterwäsche lang / Schitourensocken, Skisocken, Sonnenschutz

Technische Ausrüstung: Rucksack ca. 25l - 35l / Skitourenschuhe mit Gehfunktion

Skitourenski mit Bindung und Harscheisen / passende und gut haftende Spannklebefelle / Teleskopskistöcke mit großen Tellern / Lawinenverschütteten Suchgerät (LVS) mit neuen Batterien / Lawinensonde und Schaufel (Metall)

Diverses: Schibrille und Sonnenbrille (neuwertig) / Skihelm (empfohlen) / Trinkflasche, Thermosflasche

Montag, 4. Februar 2019

Bis 14:00

Danach

Anreise - Check In
Begrüßungsdrink in Hotellobby
Präsentation der Sportarten und Kennenlernen der Guides
Ausfassen der relevanten Sportausrüstung
Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 5. Februar 2019

Vormittag

Frühstück
Langlaufen
• Ausfassen der Leihhausrüstung (falls benötigt)
• Einstieg in die Loipe 200 m vom Hotel entfernt
• Langlaufen - je nach Können mit jeweiligem Guide
• Schwerpunkt: klassischer Stil
Mittagessen

Nachmittag

Langlaufen
• je nach Können mit jeweiligem Guide
• Schwerpunkt: Skaten
Zeit zur freien Verfügung, auf Wunsch Besuch der Aquarena (Hallenbad/Sauna)
Abendessen

Danach

Vortrag „Sport & Beruf“

Mittwoch, 6. Februar 2019

Vormittag

Frühstück
Skitour Erlebnis in den Südalpen
• abgestimmt auf das Können der Teilnehmer
• Einsteiger-Tour und eine Fortgeschritten-Tour
• in unmittelbarer Nähe zum Hotel
Mittagessen mit Lunchpaket unterwegs
Zeit zur freien Verfügung, auf Wunsch Besuch der Aquarena (Hallenbad/Sauna)
Abendessen

Danach

Vortrag Lawinenkunde

Donnerstag, 7. Februar 2019

Vormittag

Frühstück
Schneeschuhwanderung
• durch die verschneiten Karnischen Alpen
• gemütliches Erleben mit historischen Infos aus der Region
Mittagessen

Danach

Feedback-Runde und Heimreise

Anmeldung Camp 24



Sie können sich mit der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldung direkt beim Competence-Center Gesundheitsförderung bis spätestens 26.11.2018 per Mail, Fax, oder auf dem Postweg anmelden:

Fax: 050 808 2259

E-Mail: CC.GF@svagw.at

Post: Competence Center Gesundheitsförderung, SVA Landesstelle Burgenland, Osterwiese 2, 7000 Eisenstadt

Ich melde mich für das 4-tägige Camp,
vom 4. bis 7. Februar 2019, in Kärnten an.

Ich benötige eine Leihaurüstung und zwar:

Skitourenausrüstung:

Körpergröße _____ cm, Gewicht _____ kg, Schuhgröße _____

Notfall-Ausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde)

Meine Begleitung benötigt eine Leihaurüstung und zwar:

Skitourenausrüstung:

Körpergröße _____ cm, Gewicht _____ kg, Schuhgröße _____

Notfall-Ausrüstung (LVS-Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde)

Name:.....

Adresse:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Name Begleitperson:.....

Vers.Nr./Geburtsdatum:.....

Tel.:..... E-mail:.....

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter ist nicht für die Eignung der Teilnehmer am Sportprogramm und der Sportgäste verantwortlich. Jegliche Haftung für Schäden an Personen und Material wird seitens der Veranstalter und deren beauftragten Personen ausgeschlossen. Die Teilnahme an einem Aktiv Camp setzt voraus, dass es keine medizinischen Gegenindikationen gibt. Ihr Hausarzt hilft Ihnen, dies vor der Anmeldung abzuklären – die Teilnahme an einem SVA Aktiv-Camp erfolgt in Ihrer eigenen Verantwortung. Es wird darauf hingewiesen, dass der jeweilige Beherbergungsvertrag mit dem Hotel und der Dienstleistungsvertrag mit dem Trainer abgeschlossen wird. Daher wird klargestellt, dass die SVA keinerlei Haftung für Hotelleistungen und/oder die Tätigkeit des Trainers trifft. Die SVA kann allerdings keine Garantie für die konkrete Zuweisung der Hotelzimmer bzw. für die Preisgestaltung übernehmen. Reservierungsänderungen und Stornierungen müssen ausnahmslos der SVA gemeldet werden. Das Hotel als Vertragspartner kann nur schriftliche Änderungen der SVA berücksichtigen. Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens von der SVA an die gewünschten Hotels weitergeleitet. Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels bzw. Trainer gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Hotelvertragsbedingungen zu halten. Die angeführten Hotel- bzw. Paketpreise wurden mit den angeführten Häusern abgestimmt. **Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!**

Telefonische Auskünfte beim Competence Center, Tel. 050 808 9371

Ab 06.12.2018 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert.

Unterschrift: