



“St. Martin am Tennengebirge”

2025

DACHSTEIN WEST
GOSAU - RUSSBACH - ANNABERG

like
it

Voorwoord

Er zijn jullie, in de afgelopen 17 jaar, al bijna 1.850 leerlingen van “De Nieuwe Veste” voorgegaan met deze jaarlijkse wintersportreis. De afgelopen jaren hebben we gebruikt gemaakt van verschillende skigebieden & Jugendhotels / Gasthäuser. Zo zijn we al één of meerdere keren naar o.a. **Bisschofshofen, Neukirchen, Gerlitz en St. Martin**, geweest. Dit schooljaar, **2024-2025**, alweer de **19^{de}** wintersportreis. Van **14 t/m 21 februari 2025**, is het dan eindelijk zover! We vertrekken op vrijdagavond (**uiterlijk om 20.45 uur aanwezig**) en gaan we met **96** deelnemers, **10** begeleiders, **5** eigen instructeurs & **2** buschauffeurs naar “**St. Martin am Tennen-gebirge**” in Oostenrijk. En alweer voor de **12^{de}** keer met deze informatieset.

Lees vooraf deze informatie goed door en neem het mee op reis!

Aangekomen in “**St. Martin am Tennen-gebirge**” installeren we ons in het “Lammertaler Hof”. Dezelfde middag gaan de meer ervaren deelnemers laten zien wat ze kunnen en gaat iedereen de noodzakelijke schoenen passen. Deze week eten, slapen en verblijven we voor de **9^{de}** keer in “**Lammertaler Hof**” van de **fam. Kraft**. Ons skigebied “**Dachstein-West**” biedt **161 km pistes tussen van 777-1.600 meter. Meer dan voldoende voor onze 5 wintersportdagen!**

Zondagochtend, na het ontbijt, gaan de beginners (*bij voldoende sneeuw*) de piste naast het “Hof” op. De meer ervaren wintersporters gaan met onze bus naar het grotere skiregio “Dachtstein West”, opstapplaats “Annaberg”. Overdag krijgen jullie allemaal instructie / les van gediplomeerde & ervaren instructeurs. Jullie zullen vast met veel enthousiasme, onvergetelijke ervaringen opdoen en met fantastische verhalen terugkomen. Onze verwachtingen zijn dit jaar wederom hooggespannen, net als die van jullie.

Dat lukt ons echter niet alleen! Jullie medewerking en inzet bij deze **TOP-SPORT WEEK** zijn daarbij van een niet te onderschatten bijdrage. Ook al doen we allemaal onze uiterste best, dan nog lopen de dingen niet altijd goed of worden niet goed begrepen. *Wat we in ieder geval graag willen is dat we ons allemaal houden aan de afspraken en regels in o.a. deze informatieset.* Juist dan kunnen we allemaal genieten en er samen een onvergetelijke week van maken!

GrüB Gott & Servus

Uitspraken die traditioneel zijn voor Oostenrijk. Ze dienen als groet! “**GrüB Gott**” is een beleefde groet en “**Servus**” is meer vriendschappelijk bedoeld, kan bij de begroeting en afscheid gebruikt worden. Altijd handig om te weten tijdens deze fantastische reis.

Mit ein bisschen Höflichkeit, liegt die Welt für dich offen – das ist was wir dir wünschen!

Wij wensen jullie een prachtige en sportieve week, maar bovenal de traditionele “**Hals- und Beinbruch**” toe.

Inhoudsopgave:

- Voorwoord
- De geschiedenis van het skiën
- Organisaties, begeleiders, telefoonnummers & adres Lammertalerhof
- Deelnemerslijst, bekend per januari 2025
- Checklist / meeneemlijst
- Tips voor de busreis
- Algemene huisregels
- Wetenswaardigheden
- Globale dagindeling
- Ski & snowboard afspraken
- Veiligheid - Voordat je de piste op gaat
- Pisteregels & Etiquette
- Pistekaartje
- Kleuren van de pistes
- Regels bij liften
- Liftcabines / Gondola's
- De 10 internationale (FIS) regels voor skiërs en snowboarders
- Tips, naast de 10 FIS-regels
- De terugreis



NIX18

De geschiedenis van skiën

Duizenden jaren geleden werd skiën uitgevonden in Noord Europa en Azië. Men denkt dat de eerste skiërs hun ski's maakten van de botten van grote dieren en dat ze deze botten aan de neus van hun schoenen vastmaakten met leren bandjes. Maar in Noorwegen, Finland en Zweden zijn houten ski's gevonden waarvan men denkt dat ze 2.500 tot 5.000 jaar oud zijn. Deze oude ski's werden voornamelijk gebruikt op een vlakke ondergrond omdat de bindingen losse bandjes waren die de ski niet aan de schoenen vast kon houden op steile afdalingen. Skiën is ook de hoofdstad van de Noorse provincie Telemark.

Er zijn tijden geweest dat ski's werden gebruikt in oorlogen, bijvoorbeeld bij de slag om Oslo in Noorwegen (1200 AD) toen Noorse verkenners ski's gebruikten om de Zweedse vijanden te bespioneren. In 1747 werd er in Noorwegen een Skibattalion gevormd. Deze formatie gaf er de aanleiding toe dat skibindingen bij de neus van de schoen én de hak werden geplaatst. Hierdoor bleven de ski's zelfs bij afdalingen aan de skischoenen vast zitten.

De moderne variant van het skiën werd ontwikkeld in 1850. De Noor Sondre Norheim vond de eerste stijve skibindingen uit. Hij maakte deze bindingen door natte gedraaide wortels van de berk aan zijn schoenen te bevestigen. De wortels droogden op en werden stijf. Het bleek dat je met deze bindingen meer controle had dan met de leren bandjes. Doordat hij met zijn nieuwe bindingen meer controle had, kon Sondre Norheim nieuwe draaibewegingen ontwikkelen.

Andere skifanaten zetten de ontwikkeling van het moderne skiën voort. In 1896 introduceerde Mathias Zdarsky uit Oostenrijk een techniek waarbij één ski in een hoek op de lijn van de helling wordt geduwd zodat de snelheid onder controle kon worden gehouden. In de eerste jaren van de 20ste eeuw raakte Hannes Scheider, ook uit Oostenrijk, geïnspireerd door Zdarsky's techniek en ontwikkelde nieuwe bewegingen om te stoppen en te draaien. Deze bewegingen nam hij op in de eerste formele methode voor Ski-instructie. Deze methode is later bekend geworden als de Arlberg Techniek waarop de meeste Moderne Skitechnieken zijn gebaseerd. Slechts heel weinig mensen weten dat het internationale woord 'slalom' een Noors woord is, afkomstig uit Morgedal. De eerste lettergreep, sla, betekent helling, heuvel of glad oppervlak, terwijl lām het spoor omlaag langs de helling is. De normale slalām bestond uit een crosscountry over velden, heuvels en stenen muurtjes, die zich door het struikgewas slingerde.



In het begin van de 20ste eeuw werd skiën een zeer populaire competitiesport. In 1921 werd in Zwitserland de eerste Slalomrace gehouden. Drie jaar later werden de Scandinavische sporten onderdeel van de Olympische Winterspelen, in 1936 werden ook de afdalingen opgenomen.

In het eerste gedeelte van de Tweede Wereldoorlog (1939-1945) gebruikten Finse troepen Ski patrouilles om de Russische bezetters tegenstand te bieden, en in 1945 vochten Amerikaanse troepen uitgerust met ski's tegen de Duitsers in de bergen in Italië. Na de oorlog werd er heel anders tegen skiën aangekeken. Winnaars van internationale Skiwedstrijden kregen meer en meer publiciteit. Deze publiciteit in combinatie met de uitgebreide verslaggeving van verschillende ski-evenementen op TV en via andere media hebben de aandacht gevestigd op het recreatief skiën zoals wij dat nu kennen.

In de Verenigde Staten werden in 1960 zelfs 400 skigebieden aangelegd. Tegenwoordig is skiën de populairste wintersport met ongeveer 49 miljoen liefhebbers en duizenden skigebieden over de hele wereld. De wintersport heeft zich ontwikkeld in verschillende varianten waarvan snowboarden de meest populaire is.



Organisatie(s), begeleiders, telefoonnummers & adres Lammertaler Hof

De organisatie van deze reis komt, alweer voor de 19^{de} keer tot stand m.m.v.

- ↪ “BK Travel”, Venlo, Bas & Will van de Kerkhof
- ↪ “De Nieuwe Veste”, Coevorden & Hardenberg
- ↪ “Lammertaler Hof”, St. Martin a. Tgb, Familie Kraft
- ↪ “Sportshop & Skischule Sport Alpin”, Werfenweng, Manfred Weiß & Hermann Egger

Organisatie Wintersportweek

❖ Bert Strijker	-	+31 6 207 35 360
❖ Frans Fransen	-	+31 6 520 77 777
❖ Gerben Woudstra	-	+31 6 301 09 644
❖ Henk Jan Vrielink	-	+31 6 511 66 842
❖ Reinoud Haak	-	+31 6 184 72 548

Zet bovenstaande nummers in je mobiel vóór vertrek!

Follow the three R's: – Respect for self. – Respect for others. – Responsibility for all your actions.

Begeleiders:

- Anne
- Martine
- René
- Sander
- Stan

“Eigen” Instructeurs:

- Han
- Ivar
- Jim
- Jaron
- Mathijs

Adres accommodatie:

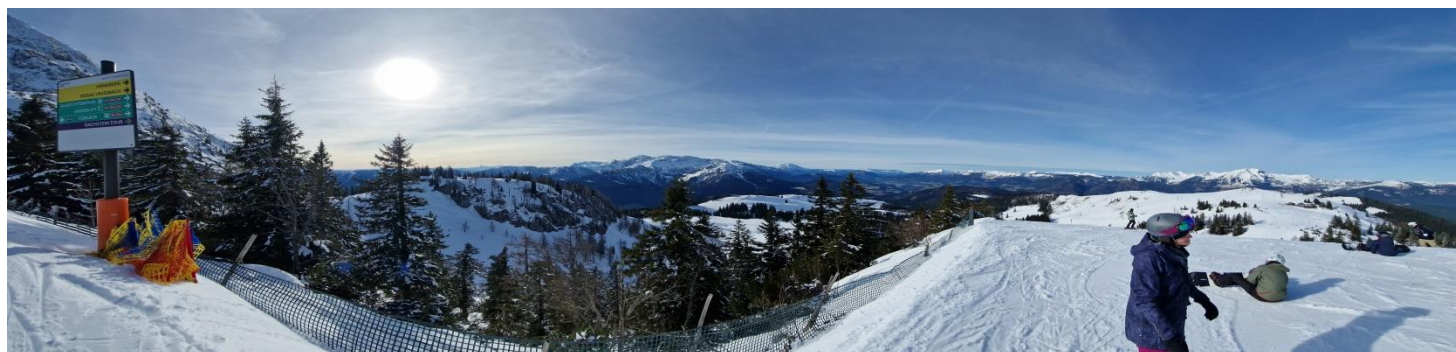
Lammertaler Hof
Familie Kraft
Lammertal 107,
5522 St. Martin a. Tgb.



Tip om met ons in contact te komen!

Het telefoonverkeer van Oostenrijk naar Nederland is vaak overbelast in deze periode. We komen er vaak niet doorheen. Het is dan meestal ook handiger om ons te bellen!

Speciaal verzoek: als het thuisfront jou wil bellen, gelieve **NIET te bellen tussen 17.00 en 20.00 uur**. Het is dan erg druk in de keuken / eetzaal en grote kans dat we nog aan tafel zitten.



Checklist / meeneemlijst voor in de bus:

- Lekker / makkelijk zittende & warme kleding
- Kussen(tje) / opblaasbaar kraagkussentje
- Ski-jack als “dekentje” in de bus

In “handbagage / rugzak”:

- Geldig Paspoort / Identiteitskaart**
- Ziektekostenverzekeringpasje (met EHIC nummer 2025*)**
- Tandborstel & tandpasta
- Goede zonnebril (liefst met een koordje)
- Eigen Mobiel met thuis - & ingevoerde organisatie-nummers
- Zakgeld (Ca. € 75,-)
- Voldoende wisselgeld voor toiletbezoek(en)
- "Tussendoortjes" (zie tips busreis)
- Pinpas (met voldoende saldo)
- Neusdruppels bij gevoeligheid voor neus- en/of oorklachten*
- Eigen medicijnen*
- “Medicijnen paspoort”*



In “weekentas”:

- Toilettas incl. de juiste en voldoende inhoud
- Schoenen (met goed profiel) / event. bergschoenen
- 3 tot 4 “royale” handdoeken (**worden NIET verstrekt aan deelnemers in ons Jeugdhotel!!!**)
- Badslippers (douche) pantoffels voor in de accommodatie
- Vrijtidskleding
- Pyjama
- Skihandschoenen / -wanten
- Zonnebril (met koord*)
- Skibril
- Sjaal en / of losse col (zgn. Balaclava)
- Min. 5 T-shirts
- Min. 5 stel onderkleding (elke dag schone) 😊
- Min. 3 ski-pulli's
- Maillot & Shirt met lange mouwen / thermo-onderkleding
- Min. 3 paar goede absorberende skisokken (je voeten kunnen goed zweten in de schoenen)
- Skibroek, water- & winddicht en goed afsluitbaar (rits / klittenband) aan de onderkant
- Zonnebrandcrème min. Factor ≥ 8 (**NIET op waterbasis i.v.m. mogelijke bevroering**)
- Lippenbalsem / zuur vrije vaseline (= beste) (**NIET op waterbasis**)
- Rugzak(je) / heuptas(je) voor (kleine) zaken die je mee kunt nemen op de piste
- (Vuilnis)zak voor je eigen “vuile” was
- Kniebeschermers en polsbeschermers (voor snowboarders)*
- Bij blaren, Compeed / second-skin*
- Bij keelpijn Trachitol / Strepsils*
- Papieren zakdoekjes*
- Stekkerdoos voor allerlei opladers*

* = Eventueel

Tip! tijdens het inpakken direct je ingepakte spullen afvinken!



Tips voor de busreis

- De bagageruimte is beperkt. Probeer dus je spullen efficiënt in te pakken. Je neemt max. mee:
 - 1 “weekentas” + naam label (Een tas van zacht materiaal heeft de voorkeur, geeft meer mogelijkheden bij het inladen)
 - 1 handtas of rugzak(je) (*in de bus bij je*) + naamlabel
 - Evt. eigen ski's / snowboard & schoenen in hoes / tas + naamlabel



- Geldig identiteitsbewijs (paspoort / ID-kaart) in je handbagage!** De kans is niet zo groot dat ze die bij een eventuele controle aan zowel de Duitse als Oostenrijkse grens (*heen & terug*) willen zien, maar je weet maar nooit. Het is erg vervelend en vooral tijdrovend als je dan tot de conclusie komt dat je deze ergens in je weekentas, die weer ver weg gestopt zit onder in de bus.

- Ziektekostenverzekeringpasje in je handbagage!**

- Reken op een lange busreis van ca. 1.000 km die 12 - 14 uur kan duren. Soms gaat het lekker vlot, maar het kan ook tegenzitten. Bijv. heel slecht winterweer, extra grenscontroles en / of verkeersdrukke (*file's*).
- Neem een kussen(*tje*) mee, dat je tegen het raam of tegen de schouder van je buurman / - vrouw aan kunt leggen.
- We maken onderweg een paar “Stops” tijdens de busreis. Onze buschauffeur zal in zijn introductiepraatje hier vast meer over vertellen.
- De WC / toilet in de bus is helaas “beperkt” te gebruiken! Alleen als het echt niet anders kan!
- Tijdens de “Stops” kun je je benen strekken en bij voorkeur gebruik maken van het toilet bij de tankshop / restaurant! Je kunt vaak alleen van het toilet gebruiken maken wanneer je daarvoor bijv. € 0,70 - € 1,- betaalt. Je krijgt dan meestal een ticket hiervan. Zo'n WC-ticket kun je (*meestal binnen een jaar*) inleveren en verrekend met iets wat je in de winkel koopt. Direct besteden is beter omdat er soms extra regels gelden. Dit geldt voor heel Duitsland, eventueel ook in Oostenrijk. Het is overigens niet verplicht daar iets te kopen. Alleen even zitten of rondlopen / kijken kan natuurlijk ook!
- Zorg voor voldoende eten & drinken voor onderweg. Neem als "tussendoortjes" (*bijv. kleine pakjes drinken, fruit e.d.*) van huis mee. **Geen chips en / of Pringles meenemen in de bus i.v.m. vervuiling in de bus!**
- Tijdens de rit kun je je afval kwijt in de afvalzakken die in de bus aan de stoelen hangen.
- Bij vervuiling van onze touringcar wordt € 75,- per incident bij jou in rekening gebracht!
- De bus is voorzien van tv / video & muziekinstallatie. Wil je jouw muziek / film laten horen / zien, neem je Cd's / Dvd's mee. In overleg met de begeleiding / buschauffeur kan dit geregeld worden (*Over het algemeen doen originele Dvd's het altijd, 'gebrande' niet altijd!*).
- Tijdens de busreis in de bus vanzelfsprekend **NIET roken, vaperen en/of snus**, en is ook het bezit en gebruik van **alcohol, vuurwerk/explosieven, (soft)drugs & energydranken NIET aan de orde (de rest van deze week ook niet)!** (*Zie ook getekende “Buitenlandformulier”*)



In Duitsland en Oostenrijk zijn overtredingen van de zgn. “Opiumwet” heel anders geregeld! In deze landen zijn de drugswetten een stuk strenger. Zo kan het bezit van een klein beetje “hasj” of “wiet” soms meerdere jaren gevangenisstraf opleveren! Je bent gewaarschuwd!



In de accommodatie

- Na de avondmaaltijd, zorg er wel voor dat eerst de tafels opgeruimd en schoongemaakt worden, kun je een spelletje spelen / kletsen in de eetzaal / ontspanningsruimten.
- In onze accommodatie kun je aan het kleine loket frisdrank kopen. **Direct contant afrekenen!**
- Wees sociaal onder- en met elkaar, **vooral** tijdens de maaltijden. Hoofddekseis (pet / muts) af, geen mobiele telefoons. **Wifi gaat uit!**
- Een aantal werkzaamheden kunnen geregeld worden met een corveedienst. Vooraf wordt aangegeven wie / wanneer / welke corvee-taak heeft. Dat kan o.a. betekenen opruimen en tafels schoon achterlaten. Je kunt het elkaar een stuk makkelijker maken door na afloop van de maaltijd per tafel de spullen alvast soort bij soort te stapelen en je stoel achter je aan te schuiven. Luister goed naar de begeleiding als je corvee hebt.
- Maak “in de groep” of met elkaar afspraken wie en wat meeneemt. Dat voorkomt onnodig gesleep van spullen, die dan iedereen bij zich blijkt te hebben (*bijv. muziekinstrumenten, fotoapparatuur, Cd's etc.*)



Afspeelapparatuur van het formaat “ghettoblaster” kun je thuis laten omdat de organisatie er al één mee heeft.

- Neem zo weinig mogelijk zaken van “waarde” / contant geld mee! **Contant geld is niet verzekerd op onze verzekeringspolis.**
- **Vanaf 23.00 uur “Nachtruhe”! in je eigen bed, stilte en slapen!**
Geen geloop meer op de gangen. Wie eerder naar bed wil, hoeft uiteraard niet op anderen te wachten!



Algemene huisregels

Een plezierige gast is overall welkom! Dat geldt voor zowel je kamer- en reisgenoten, als voor de eigenaar en het personeel van ons jeugdhotel. Lees deze onderstaande Oostenrijkse tekst (*kun je alvast oefenen*) goed door en volg in het “Lammertaler Hof” de regels op!



‘Hausordnung’ Lammertaler Hof

Für ein gutes Zusammenleben im Haus braucht es einige Regeln.

Zimmer:

Im ganzen Haus herrscht **STRENGSTES Rauch, Vapen, Snus, Feuerwerk/Sprengstoff und DROGEN VERBOT!**

Dieses gilt ebenso auf den Balkonen!

Die Zimmer sind in Ordnung zu halten:

- Betten machen und ausfegen (*auf jeder Etage gibt es Besen und Schaufel*)
- Von Zeit zu Zeit ordentlich lüften
- Müll trennen! Auf jeder Etage gibt es einen „Mülltrennwagen“
- Glasflaschen, welche am Kiosk gekauft wurden, bitte wieder zurückbringen
- Keine Möbel umstellen!
- Das Bekleben und Beschreiben von Mobiliar und Wänden wird als Sachbeschädigung in Rechnung gestellt. Das gilt auch für “zerklaschte” Fliegen an den Wänden!
- Nicht auf den Betten herumspringen, abhotten könnt ihr drauBen
- Beim Verlassen der Zimmer Licht abschalten und Fenster & Türen ruhig schlieBen.



Mahlzeiten:

- Tischordnung: Wir bitten Euch, nur gedeckte Tische zu besetzen, und die Anzahl der Gedecke pro Tisch nicht zu verändern.
- Tisch decken und Auftragen der Speisen wird vom Servicepersonal erledigt. Ihr könnt jederzeit Essen in der Küche nachholen. Das benutzte Geschirr ist von Euch auf die bereitgestellten Wagen abzuräumen. Wir bitten Euch, die Tische selber zu reinigen - Eimer mit Wasser und Tücher stehen bereit.



Nachtruhe:

- Ab 22.00 Uhr gilt Nachtruhe in den Gängen, die Türen zu den Aufenthaltsräumen sind geschlossen zu halten. Bitte auch vor dem Haus die Nachtruhe einhalten. Die Haustüre ist ab 22.00 geschlossen!
- Wir bitten Euch auch tagsüber und speziell am Abend keine Türen zuzuschlagen!



Abreise:

- Bei der Abreise bitten wir Euch, die Bettwäsche abzuziehen und in den Wäschewagen im Untergeschoss zu geben. Die Zimmer sind besenrein zu verlassen, Glasflaschen zurückbringen, Schäden bei fam. Kraft melden.

Allgemeines:

- Für Geld und Wertsachen im Zimmer übernehmen wir keine Haftung!
- Straßen-, Sport- und Skischuhe bitte im Schuhraum (*Untergeschoss*) bzw. auf der Trockenanlage abstellen.
- Im Haus sind ausschließlich saubere Schuhe (*bitte keine Holzsohle*) zu tragen!
- Ski, Stöcke und Snowboards bitte ordentlich im Skiraum abstellen!
- Nasse Kleidung bitte in den Trockenraum (*Untergeschoss*) hängen!
- Gruppen- bzw. hausfremde Personen sind in den Zimmern nicht erwünscht!

- Die Familie Kraft und Begleiter behält sich vor von Zeit zu Zeit Zimmerkontrollen zu machen!
- **Schäden im bzw. am Haus sind umgehend der Fam. Kraft zu melden! Mutwillige und fahrlässige herbeigeführte Schäden müssen vor Ort bezahlt werden.**



Wetenswaardigheden:

- Geen ski- of snowboardschoenen aan je voeten dragen op de trappen / etages boven de begane grond in ons Jeugdhotel! (zie ook "Hausordnung")
- Je ski's, schoenen en stokken kun je 's avonds in de aangegeven speciale ruimte met verwarming (*Untergeschoss*) plaatsen nadat we zijn teruggekomen op onze accommodatie. Elk snowboard, ski - en schoenen-set heeft een specifiek nummer. Onthoud deze (*maak een foto*) zodat je elke dag weer dezelfde ski's / snowboard en schoenen aan krijgt. De bindingen zijn speciaal voor jouw afgesteld op lengte, gewicht en ervaringsjaren. **Schoenen of ski's van iemand anders passen (bijna) nooit!**
- Tijdens de dagelijkse lunchpauzes ben je in principe "selfsupporting". Tenzij anders wordt vermeld.
- In je kleine rugzak / heuptasje stop je alle spullen die je nodig hebt voor een hele dag op de piste.
- Het weer in de bergen kan heel snel omslaan en verraderlijk koud worden! Zo is het prachtig weer en dan volgt er bijv. een sneeuwstorm waar je geen hand voor ogen ziet. Temperaturen van $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ kunnen voorkomen! *Kortom: wees erop voorbereid en neem elke dag alles mee wat onder verschillende winterse omstandigheden nodig kan zijn, ook al ziet het er in eerste instantie niet zo naar uit.* Elke morgen bij het ontbijt is er een centrale briefing over o.a. de verwachte weersomstandigheden. Neem ook bij mooi weer toch wat extra warme kleding mee. Het is boven op de berg aanmerkelijk kouder en het weer kan daar in korte tijd snel / drastisch omslaan.
- De bussen staat de hele week tot onze beschikking. We worden (*eventueel*) 's morgens naar de parkeerplaats bij de skiliften gebracht. Je snowboard / ski's, skischoenen en stokken leg je onder in de bus op aanwijzing van de buschauffeur / begeleiders. **Nooit tegen de bus!** Voorkom krassen op de bus!
- 's Middags staat de bus op dezelfde parkeerplaats en is toegankelijk op bekendgemaakt tijdstip. Controleer ook elke dag, voordat je in de bus stapt of je alles wel bij je hebt. Je zult echt niet de eerste (maar vast ook niet de laatste) die in zijn eentje de terugtocht moet aanvaarden richting Jeugdhotel om bijv. je skibril of skipas op te halen. Da's dan vette pech voor jou. Het kost veel tijd en extra kilometers. Je kunt in die tijd niet in de sneeuw staan en daar komen we toch echt voor!



- Daarom ook speciale aandacht voor je skipas. Berg deze op in je borstzak / achter de rits op je mouw van je ski-jack. Er zit een digitale code op (maak bij ontvangst hiervan direct een foto met je mobiele telefoon!) die zorgt voor een (*contactloos*) toegang door toegangspoortjes aan het begin van de skiliften. Aan het einde van de week lever je deze (*met controle*) weer in. Er zit nl. statiegeld € 5,- op! Bedenk dat een skipas behoorlijk prijzig is en **bij verlies moet je zelf een nieuwe kopen!** Je ziektekostenverzekering (2025) moet je altijd bij je dragen. Stop deze samen met je skipas in je jas!
- Je skipas kun je met de "Skiline" App scannen en je totale dag en week-afstanden nakijken.

- Als de zon schijnt, is een zonnebril en een aantal keren per dag insmeren (lippen & gezicht) noodzakelijk. Door de sterke UV-straling op grotere hoogte, is het gevaar voor “verbranden” en “sneeuwblindheid” altijd aanwezig. Dat kan heel vervelend en pijnlijk zijn. Het betekent waarschijnlijk dat je dan een aantal dagen niet kunt skiën / snowboarden.
- Indien iets aan de bindingen of ski's niet in orde is, niet zelf gaan sleutelen! **ALLEEN** laten bij- / afstellen door onze instructeurs. Indien het echt kapot is, regelt je instructeur ander materiaal
- We bezoeken in deze week 2 x een lokale supermarkt. De begeleiding vermeldt vooraf wanneer dat plaatsvindt.

Dagindeling (elke dag & globaal)

Het accent ligt de hele week primair op het skiën / snowboarden. Daarom hanteren we een strak schema. Mede ook omdat het 's morgens na 09.30 uur steeds drukker wordt bij de lift / gondel omhoog naar de skipiste. Als we daar later aankomen, moeten we langer in de rij staan. Dit kan snel oplopen van 30 minuten of meer. Zonde van onze tijd!

In het bijzonder is je **nachtrust** een belangrijk onderdeel. Je bent ongeveer 7 á 8 uur per dag in de buitenlucht en fysiek zeer actief bezig in ijlere berglucht. **Dat vreet energie!** Na een paar dagen – *als jullie de basistechnieken onder de knie hebben* – wordt er nog een schepje bovenop gedaan. We gaan dan naar wat moeilijkere pistes en het tempo van het skiën / snowboarden gaat omhoog. Dat geeft een enorme kick, maar vraagt ook veel van je

fysieke conditie. Daarom: avondvertier is belangrijk en mag ook, maar is volkomen secundair aan ons doel.

Kortom: wie moe is, moet gaan slapen! Hoogstwaarschijnlijk heb je daar de volgende dag enorm veel last van je vermoeidheid, net zoals je groepje waarin je skiet / snowboardt. Bovendien neemt de kans op blessures / ongelukken toe als je (te) moe bent.

Welke mogelijkheden heb je 's avonds?

- Gewoon gezellig kletsen of spelletjes (*neemt de organisatie voldoende van mee*) doen
- Avondvertier voor de hele groep (*onder voorbehoud*)

Bedenk: de avond is vrij kort. **Immers, om uiterlijk 23.00 uur geldt onherroepelijk nachtrust voor alle deelnemers.** Daar gaan we toch niet moeilijk over doen? Wie meent daar een andere uitleg aan te mogen geven, veroordeelt zichzelf. Gevolg: skipas inleveren en je wordt onder toezicht gesteld van één van de begeleiders!

Bij ernstig wangedrag en/of alcohol / (soft)drugbezit / gebruik worden ouders / verzorgers gebeld en afspraken gemaakt om op eigen kosten de deelnemer z.s.m. op te halen / terug laten keren naar huis!

Zie ook het getekende “Buitenlandformulier Wintersport 2025”



Een gewaarschuwde wintersporter telt voor twee!



Ski- & snowboard afspraken

Op de piste en bij de liften gelden de afspraken zoals in dit boekje vermeld staan. We verwachten dat je deze gelezen hebt en toepast.

- Houd je aan de pistemarkeringen. Ongelukken **buiten de gemarkeerde piste (off piste)** zijn voor eigen rekening. De verzekering betaalt dit niet!
- Sluit achteraan bij de rij die zich gevormd heeft bij de lift of gondel.
- Probeer te voorkomen dat je, in de wachtende rij bij de lift, met ski's / snowboard op ski's van je voorganger gaat staan. Dat geeft onnodige irritatie en/of beschadigingen.
- Als je uit de sleeplift valt, ga dan direct van "het spoor" af en haal je materiaal uit "het spoor".
- In de skiklas, maar ook als je in eigen groepje skiet, achterlangs en **altijd** onderaan aansluiten. Anders kan het bekende domino-effect ontstaan.
- Gooi **nooit** afval op de piste. Stop het in je rug- of broekzak. Bij ieder dalstation, bij alle liften en gondels staan afvalbakken.
- Er rust verantwoordelijkheid op elke individuele skiër. Als je iets doet wat niet toelaatbaar is benadeel je vaak ook je instructiegroep ermee (*bijv. buiten de piste skiën*).
- Denk aan de sluitingstijden (**16.00 uur**) van de liften. Omhoog lopen verveelt heel snel!

Veiligheid - Voordat je de Skipiste op gaat

Met skiën / snowboarden heb je verhoudingsgewijs **minder** kans om gewond te raken dan bijv. bij fietsen, skeeleren of varen op een jetski. Maar blijf wel opletten! Probeer gevaarlijke situaties te voorkomen en kijk goed om je heen als je de piste opgaat. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen en er zijn voorzorgsmaatregelen die je kunt nemen om te voorkomen dat je gewond raakt.

- Hoofdletsel is een van de ergste verwondingen die je kunt oplopen bij skiën of snowboarden, dus zorg ervoor, **voordat** je naar buiten gaat (jeugdhotel / restaurant / bus), dat je je **HELM "GESLOTEN" OP JE HOOFD DRAAGT** om het risico op hoofdletsel door (achterover) vallen of botsingen zo gering mogelijk te houden.
- Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Een goede conditie verlaagt de kans op blessures en verwondingen. Je zult minder snel moe worden als je dan gaat skiën / snowboarden.
- Controleer ook je wintersportuitrusting en loop regelmatig na of je skispullen in optimale conditie zijn. Vooral de skibindingen: **ALLEEN**, als dat nodig is, laten bij- / afstellen door onze instructeurs. Deze hebben de juiste kennis & het materiaal er voor.
- Het lijkt ons verstandig om de adviezen / tips van je instructeur op te volgen. Deze kan je bijv. voorbeelden geven voor de manier waarop je moet vallen zodat je minder kans loopt op blessures.



- Draag juiste skikleding die water- en winddicht is. Er is kleding waarbij de ritsen afgedicht zijn, speciale flappen die openingen afdichten, die speciale mouwen en touwtjes hebben waarmee je de openingen dicht kunt trekken waardoor de jassen winddicht zijn. Temperaturen van – 15 °C kunnen voorkomen!
- **Draag altijd skihandschoenen.** Skihandschoenen beschermen je handen als je op ijzige & scherpe sneeuw valt, maar ook tegen de scherpe randen van een ski / snowboard.
- Als je kleding “in lagen draagt” helpt dit je bij het aanpassen aan de constante verandering van de temperatuur van je lichaam. Draag bijv. minimaal een (*thermo*) T-shirt, coltrui / ski-pulli en een ski-jack.
- Zorg ervoor dat je geen losse kledingstukken bij je hebt omdat je die misschien kunt verliezen en verstrikt kunnen raken met je skistokken en / of in skiliften. Stop deze in je rugzak.
- Je polsen, knieën en achterwerk kunnen door het vele vallen (*vooral snowboarders*) en kleine botsingen na een paar dagen **zeer gevoelig** zijn. Je kunt (*eventueel*) pols- en / of kniebeschermers gebruiken.
- Gebruik genoeg zonnecrème / “Sun Block” (**NIET op waterbasis i.v.m. eventuele bevriezing**) om je te beschermen tegen de zon. Houdt er rekening mee dat de zon sterk gereflecteerd wordt door de sneeuw, zelfs op bewolkte dagen. Verbranden gaat snel en ongemerkt!
- Zonnestralen en de schittering van de zon kunnen je gezichtsvermogen **nadelig** sterk beïnvloeden. Daarnaast kun je sneeuwblindheid oplopen, dit duurt enkele dagen en kan zeer pijnlijk zijn. Draag daarom de juiste bescherming voor je ogen! Draag een **zonnebril / skibril** zodat je de ondergrond waarop je skiet / snowboard goed kunt zien.
- **Blijf ver uit de buurt van rijdende Pistebulleys!**



Pisteregels & Etiquette

Net als in het verkeer zijn er verkeersregels voor wintersporters. Als je deze regels naleeft verklein je de kans op ongelukken en het risico van een (*vervelende*) juridische nasleep. Als je iemand anders blesseert, kun je wettelijk aansprakelijk worden gesteld, waarbij **politie & justitie in de Alpenlanden** eigen regels hanteert voor het vaststellen van de schuldvraag. Ondanks dat

snowboarden / skiën sporten zijn die je in je eentje beoefend, moet je er rekening mee houden dat je de skipistes / skihellingen vaak zult delen met vele anderen. Om **ongevallen en verwondingen te voorkomen** en de **Veiligheid op de Pistes te verbeteren**, zijn er “**Algemene Regels**” van kracht. Lees ze en houd je altijd aan de onderstaande regels:

- Ski / snowboard beheerst en zorg ervoor dat je genoeg controle hebt om te kunnen stoppen of objecten te ontwijken als dat nodig is. Je mag je grenzen verleggen, maar ken je limiet.
- Als je een andere skiër / snowboarder **inhaalt** is het jouw verantwoordelijkheid om niet op ze te botsen. Houdt rekening met **onverwachte bewegingen** van mensen om je heen en zorg ervoor dat je je bewust bent van de skiërs **én** snowboarders om je heen. Ze hebben vaak een heel andere snelheid!
- **Ga nooit midden op de skipiste stil staan, zitten of rusten.** Als je even pauze moet nemen, doe dat dan aan de **zijkant**, weg van andere skiërs / snowboarders en zorg ervoor dat je duidelijk zichtbaar bent.
- Geef voorrang aan andere skiërs / snowboarders als je aan een afdaling wilt beginnen. Kijk regelmatig snel even achter je en check je “blinde hoek” alvorens de afdaling in te zetten.
- Gebruik **altijd** de snowboard vangriem om te voorkomen dat deze wegglijdt en andere mensen raakt. Elk jaar vallen er nog steeds gewonden op de skipiste door losgeschoten snowboards, welke met een hoge snelheid de piste af kunnen komen.
- Houd je aan de skiregels en richtlijnen van de toezichthouder van het skigebied, deze staan bijna altijd vermeld bij het liftstation. Houd je aan de waarschuwingsborden / pistemarkeringen!
- Neem kennis van de weersomstandigheden, de sneeuwsoorten en de skiroutes van het skigebied. Laat deze aspecten je manier van snowboarden / skiën bepalen.
- Maak geen sprongen als je niet kunt zien waar je zult landen. Snowboard / ski nooit op hoge snelheid een onbekend gebied binnen.
- **Als je op welke manier dan ook betrokken bent bij een ongeluk, blijf dan op de plek waar het gebeurd is en help waar je kunt!** Ongelukken laten melden kan bij de liften, onder- en bovenaan een skilift zit bijna altijd iemand waar je terecht kunt.

Wintersportverzekeringen vergoeden (bijna) nooit “**schade**” welke buiten de officiële skipiste is veroorzaakt. Een reddingsoperatie met een helikopter duurt al gauw minimaal 25 minuten en kost al gauw € 100,- per minuut.

Pistekaartje

Het is belangrijk om het pistekaartje bij je te hebben voordat je de piste op gaat. Bemachtig zo'n kaartje op de eerste dag dat we het gebied ingaan om er zeker van te zijn dat je niet hoeft te verdwalen en op tijd terug kunt zijn bij de liften voordat ze gaan sluiten. **Als je deze kaart verliest, haal dan z.s.m. een nieuwe bij één van de kassa's!**

Kleuren van de pistes

Om onderscheid te maken tussen de verschillende moeilijkheidsgraden van pistes, is er een kleurencode ingesteld die overal in Europa dezelfde is.

- **Groen piste bord** → makkelijke afdaling met een lage hellinghoek.
- **Blauw piste bord** → middelzware afdaling, iets steiler dan groen.
- **Rood piste bord** → Gevorderde afdaling met vrij steile hellingshoek.
- **Zwart piste bord** → Zeer moeilijke afdaling, met een hoge hellingshoek, vaak ijzig.



Waarschuwborden:

- **Danger (Gevaar)** → afremmen en de situatie inschatten, daar waar nodig stoppen.
- **Slow down (afremmen)** → nadert een gebied waar met hoge snelheid skiën / snowboarden gevaarlijk kan zijn, afremmen dus!
- **Cliffs / Boulders / Crevasse** → er is mogelijk gevaar.
- **Closed** → piste is gesloten, het is verboden deze te betreden.

Veiligheidstekens:



→ Je nadert een kruising, snelheid minderen!



→ Je nadert een versmalling, daar waar nodig snelheid minderen.



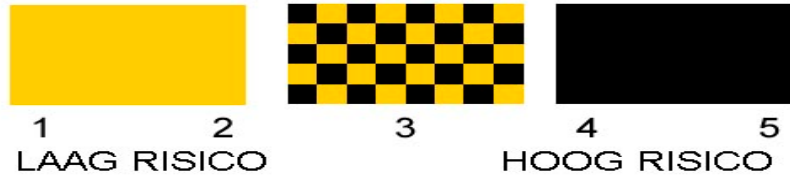
→ Deze piste is gesloten, Verboden Toegang!



→ LET OP! Lawinegevaar, tel het aantal vingers voor het achterhalen van de risico factor.

Lawine gevaar van 1 t/m 5!

Let op!



Waarschuwingsteksten staan vaak in het Duits/Oostenrijks: bijv. **“langsam”**

Regels bij de liften:

- Stel je ordelijk op, bij sleep- en stoeltjesliften in rijen van 1, 2, 4 of tot wel 8 personen.
- Ga vlot naar de opstapplaats en neem beide skistokken in één hand. Zo heb je de andere hand vrij voor het sleepanker.
- In geval van stoeltjesliften hoort je rugzak aan de voorkant gedragen te worden.
- Ga nooit op het sleepanker zitten, maar “leun” er tegenaan.
- Verdeel je gewicht gelijkmatig over de ski's en leun niet tegen de buurman of -vrouw. Zo blijf je in evenwicht.
- Blijf in “het sleepspoor” en stap niet voortijdig uit.
- Wanneer je van het sleepanker valt, probeer dan zo snel mogelijk uit “het sleepspoor” te komen. Je sleept anders andere mensen, die na jou komen, mee in je val. Er is vaak weinig ruimte om uit te wijken.
- **Als je valt moet je niet proberen het sleepanker “kost wat kost” vast te houden. Laat gewoon los!** Een dergelijke sleep- en / of worstelpartij is te zwaar om tot boven vol te houden. Vaak moet je toch loslaten.
- Bereid je tijdig voor op het uitstappen en check of je skikleding nergens achter blijft haken.
- Stap vlot uit en gooi het anker **niet** nonchalant weg. Laat het anker op tijd los en houd het niet langer vast dan noodzakelijk. Het sleepanker kan dan een rare beweging maken en voorgangers, nakomers en / of passanten blesseren.
- Verlaat de uitstapplaats zo snel mogelijk. Dan is er namelijk ruimte genoeg voor de mensen die na jou komen. En je loopt minder kans door een zwaaiend sleepanker getroffen te worden.

Snowboarders

Let erop dat je een beetje achterover leunt als je de sleeplift vastpakt. Zo zorg je ervoor dat je niet valt / uit balans raakt door de plotselinge ruk voorwaarts. In tegenstelling tot skiërs zullen snowboarders vaak niet die kant uitkijken die ze op gaan. Houd de lift zo vast dat je vooruit wordt getrokken, zorg ervoor dat je snowboard parallel loopt aan het touw of de stang van de lift en plaats je gewicht op je voorste voet. De achterste binding is “open” en je achterste voet plaats je op het Anti-Rutsch-Pad.

Als je in een stoeltjeslift wilt stappen zul je er eerst heen moeten “steppen”. Oefen dus eerst in het stappen voor je gebruik maakt van een stoeltjeslift. Het uitstappen is het moeilijkste omdat je je snowboard met je voorste voet in de sneeuw moet plaatsen, je achterste voet tussen de bindingen moet zetten, moet opstaan en vervolgens weg moet stappen zonder te vallen. Het scheelt een hoop als je een Anti-Rutsch-Pad hebt om te voorkomen dat je achterste voet wegglijdt. Let er ook op dat je niet teveel snelheid maakt met maar één voet in de bindingen.

Liftcabines / Gondola's

Dit zijn de grootste en meest comfortabele skiliften. Skiërs / snowboarders maken hun ski's / snowboard los en nemen die mee de cabine in of plaatsen ze aan de buitenkant in speciale houders. Liftcabines zijn er in allerlei soorten en maten, van kleine cabines tot grote gondola's waar grote groepen mensen in passen. Het in- en uitstappen is net zo eenvoudig als bij een normale lift. Zorg er alleen voor dat je van te voren weet of je je snowboard mee naar binnen moet nemen of aan de buitenkant moet plaatsen



De 10 geboden van de skipiste (FIS pisteregels):

1. **Respect voor anderen.** Iedere skiër en snowboarder moet zich dusdanig gedragen, dat hij anderen niet in gevaar brengt en schade berokkent.
2. **Beheersing van snelheid en ski- en boardstijl.** Iedereen op de piste moet op zicht skiën en boarden. Snelheid en stijl moeten aangepast zijn aan drukte op de piste, eigen kunnen, terrein-, sneeuw- en weersomstandigheden.
3. **Keuze van het spoor.** De achterop komende skiër en snowboarder moet zijn spoor over de piste dusdanig kiezen, dat in te halen pistegebruikers niet in gevaar gebracht worden.
4. **Inhalen.** Er mag boven, onder, links en rechts ingehaald worden, maar altijd op voldoende afstand om de in te halen skiër of snowboarder genoeg ruimte behoudt om zijn bewegingen te kunnen maken.
5. **Op de piste gaan en verder gaan.** Iedere skiër en snowboarder die een piste op wil gaan of na een stop z'n afdaling wil hervatten, moet zich er van overtuigen, dat dit zonder gevaar voor zichzelf en anderen kan.
6. **Stoppen op de piste.** Het is verboden zonder noodzaak te stoppen op smalle of onoverzichtelijke plaatsen van een piste. Een gevallen skiër of snowboarder moet zulke plaatsen zo snel mogelijk vrij maken.
7. **Lopend klimmen en dalen.** Te voet klimmen of afdalen op de piste moet aan de kant van de piste geschieden.
8. **Aanwijzingen opvolgen.** Iedere pistegebruiker moet zich aan de markering en aanwijzingen op de borden langs en op de piste houden.
9. **Verplicht helpen.** Bij ongelukken is iedere skiër en snowboarder verplicht hulp te verlenen.
10. **Legitimatieplicht.** Iedere skiër, betrokkene of getuige en verantwoordelijk of niet, moet zich in geval van een ongeval op de piste kunnen legitimeren.

Draag altijd een legitimatiebewijs & pen of potlood met papier bij je!

Ingeval van een ongeval moeten niet alleen de betrokkenen, maar ook getuigen zich kunnen legitimeren en het is altijd nuttig om naam en adres van de tegenpartij te noteren. Wie zich niet aan de FIS- pisteregels houdt kan civiel- en strafrechtelijk aansprakelijk gesteld worden als hij of zij de veroorzaker van een ski-ongeval is!

Tips, naast de 10 FIS-regels:

- Alcohol / Drugs en wintersportverkeer gaan **niet** samen. Dat geldt natuurlijk ook op de piste!
- Zorg ervoor dat je fit bent. Bereid je tijdig fysiek voor om blessures te voorkomen.

- Gebruik degelijk materiaal aangepast en afgesteld aan je lengte / gewicht en niveau.
- Respecteer de veiligheidstekens en negeer de weerberichten niet.
- Ski je in een groep? Sluit dan onderaan aan, zo voorkom je een botsing met de groep.
- **Pistebulley's** (zie foto eerder) om de pistes te prepareren, kunnen ook **overdag actief zijn**.
- Wie goed op de bordes let, blijft op de piste!
- Ook tijdens het skiën / snowboarden heb je recht op welverdiende pauzes.
- **Consumpties en / of maaltijden altijd bij skihutten / restaurants afrekenen!**
- **NOGMAALS: Ga nooit "Off Piste" snowboarden / skiën!**



De terugreis

Na een heerlijke, fantastische maar vermoeiende wintersportweek vertrekken we weer op donderdagavond na:

- Douchen en aankleden voor de terugreis
- Tassen & rugzakken inpakken
- Kamers opruimen & schoonmaken
- Bus laden
- Laatste gezamenlijk diner
- Vertrek



In deze volgorde!

Reken weer op een lange busreis van ca. 1.000 km, die 12 - 14 uur kan duren. Soms gaat het lekker vlot, maar het kan ook tegenzitten. Bijv. aan heel slecht winterweer, extra grenscontroles en / of verkeersdrukte (file's).

Onderweg maken we natuurlijk weer een aantal **"Stops"** langs de Duitse "Autobahn". Denk weer aan wisselgeld (*meestal € 0,70 - € 1,-*) voor de sanitaire **"Stops"**!

Voordat we aan het laatste traject beginnen hebben we waarschijnlijk voor de buschauffeurs nog een verplichte "Stop / wissel". Net zoals op de heenweg!

Onze verwachte aankomst in Coevorden bij "SG De Nieuwe Veste" is op vrijdagochtend 21 februari ergens tussen 08.00 en 11.00 uur.

Ongeveer één uur, voordat we terug zijn in Coevorden, geeft de begeleiding aan hoe laat onze aankomst tijd zal zijn. Een ieder kan vanaf dat moment hierover telefonisch contact opnemen met het thuisfront.

DACHSTEIN WEST

GOSAU - RUSSBACH - ANNABERG

like
it



de
nieuwe
veste <

