

Informationen zum Aikido Skilanglauflehrgang 2012

Ausrüstungsliste

Aikido:

- Keikogi u.a.m für mindestens 5 x Training
- soweit möglich Stab und Messer

Skilanglauf:

- Wer eigene Ski hat:
Jeder darf gerne mitbringen was er tragen kann. Da in beiden Techniken (Klassisch und Skating) unterrichtet wird, dürfen auch gern zwei oder mehr Paar Ski mitgebracht werden.
- Wer keine eigenen Ski hat:
In dem LZ Herzogenhorn können Ski, Schuhe und Stöcke ausgeliehen werden. Das Material ist leider nicht in sehr gutem Zustand und Schuhe nicht in allen Größen in beliebiger Stückzahl vorhanden. Als Ski stehen nur Schuppenski und Cruiser (etwas kürzer und breiter) zur Verfügung. Skating Ski sind nicht vorhanden.
Alternativ können Langlaufausrüstungen vor Ort am Hebelhof ausgeliehen werden (z.B. Fa. Hirth).

Da die Tageswanderung am Donnerstag üblicherweise nicht im Skating gelaufen werden kann, ist für diesen Tag ein klassischer Ski (Schuppe oder Wachs) erforderlich.

Fürs (Über-) Leben

Die nachfolgende Liste ist ein Vorschlag und bedarf der individuellen Anpassung.

Skilanglauf:

Für Wetterbedingungen von +5°C mit Sonnenschein bis -15°C mit Starkwind und Schneefall:

- mind. 2 x warme / atmungsaktive Unterwäsche (Hose, Hemd, Socken)
- Hose, Jacke (oder Overall) oder Anorak winddicht (Windbreaker , Softshell etc.), wichtig: warm und atmungsaktiv (Baumwolle ist eher ungeeignet)
- Handschuhe, Mütze
- Sonnenbrille
- Sonnencreme LSF ++
- Wachs u.ä. zum Präparieren der Ski

Tagsüber:

- Wanderschuhe bei der Anreise für den Weg zum LZ durch den Schnee
- morgens, mittags, abends: das übliche für eine Woche

Sauna:

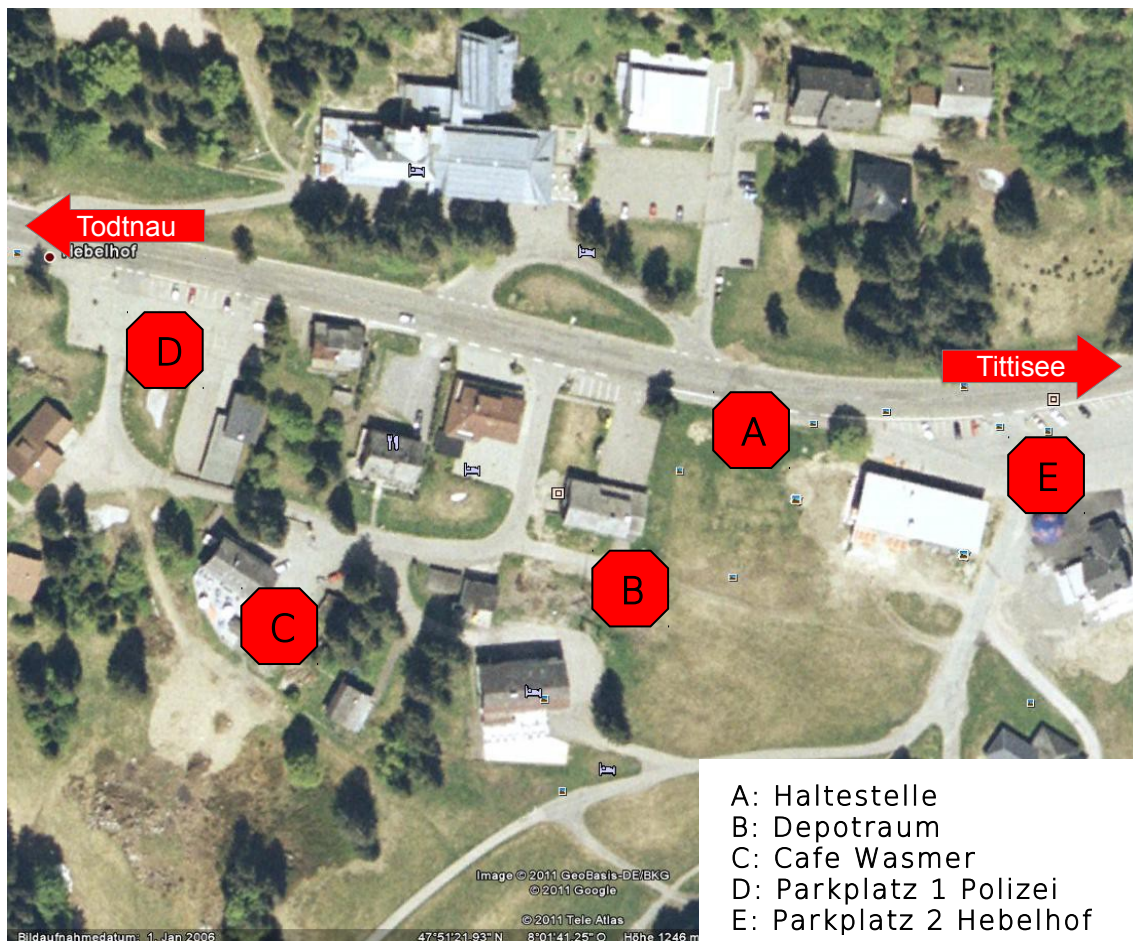
- Badesandalen
- Bademantel
- evtl. großes Saunatuch (es sind aber auch Tücher in der Sauna vorhanden)

Sonstiges

- Aikidopass
- Fotoapparat
- Speichermedium (Festplatte / USB-Stick mit mind. 8 Gig für den Bilderaustausch am Ende des Lehrgangs, DVD dauert zu lang)
- Magnesium / Kalzium
- Trinkflasche und Trinkbecher
- wer mag auch Tee (einen Wasserkocher hat irgendwer immer dabei)
- Spiele für die Abende und Beiträge für den Hüttenabend sind herzlich willkommen!
- Nasse Kleidung und Schuhe können im Trockenraum gelagert werden
- evtl. Rei in der Tube

Anreise

Treffpunkt ist am Samstag bis 16:00 Uhr in Feldberg Ort, Hebelhof (Passhöhe) an der Bushaltestelle (s. Bild A). Neben der Bushaltestelle ist eine Skischule mit Lift für die ganz Kleinen.



Übersichtskarte Feldberg Ort, Hebelhof

Mit der Bahn kommt man am besten über Freiburg nach Bärenthal. Von dort fährt ein Bus zum Hebelhof. Dieser wird von der DB bedient, so dass man das Bahnticket direkt bis Hebelhof buchen kann.

Egal ob mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder PKW, die **Anreise muss bis 16:00 Uhr erfolgen**. Im Winter kann das Haus nicht mit dem eigenen PKW angefahren werden und der

gesamte Transport wird daher mit der Schneekatze (Pistenbully) abgewickelt. Diese fährt 2x täglich vom LZ zur Haltestelle am Hebelhof (Bild A), nämlich morgens gegen 9:00 Uhr und abends um 16:00 Uhr. Wegen der enormen Betriebskosten kann keine Individualfahrt durchgeführt werden. Deshalb ist 16:00 Uhr der späteste Anreisettermin. Wer bis zu diesem Zeitpunkt nicht an der Haltestelle am Hebelhof sein kann, ruft bitte rechtzeitig am LZ unter Tel. 07676-222 an.



Bild A : Haltestelle für Bus und Schneekatze (Treffpunkt)

Im Winter herrscht im Feldberggebiet das übliche Skifahrer und Boarder Chaos und die Parkplätze sind rar. Es wird daher empfohlen möglichst zeitnah gegen 16:00 Uhr anzukommen, damit die ersten Skifahrer schon Plätze geräumt haben. An der Straße darf über Nacht nicht geparkt werden (wegen des Schneeräumdienstes). Parkplätze finden sich im Bereich Hebelhof oder nach der Passhöhe Richtung Todtnau an der Polizeistation. Eine weitere Möglichkeit gegen viel Geld zu parken ist am Hotel „Feldberger Hof“ am Feldberg (ca. 20 Minuten Fußweg oder mit dem Bus eine Station bis Helbelhof).

Wer früher ankommt und einen Parkplatz ergattert hat kann sein Gepäck in der Garage des LZ (s. Bild B) unterstellen und sich bei einer Tasse Kaffee mit Kuchen im Café Wasmer (s. Bild C) warm halten. Dort ist der übliche Treffpunkt der „Frühanreiser“.



Bild B: Depotraum des LZ Herzogen Horn (für Notfälle bei sehr früher Anreise)



Bild C: Café Wasmer (im Hintergrund)

Weg zum LZ Herzogen Horn:

- Ohne Ski: Geht es Irimi gemeinsam über die Piste. Bitte am Rand der Piste gehen. Unfallgefahr. Wer den Weg nicht kennt fragt andere Aikidoka oder befragt sein GPS.
- Mit Ski: Tenkan über den „Ziehweg“, die Dr.-Fredy-Stober-Straße (ehemals Herzogenhornstraße). Sie ist als Loipe gespurt. Der Irimi Weg mit Ski die Piste hoch sei den Langlaufrerks überlassen, die im Vorfeld zu wenig Kardiotraining absolviert haben und sich schon vor Lehrgangsbeginn verausgaben möchten.

Zeitplan:

Samstag 28.01.2012

bis 16:00 Uhr	Anreise , Treffpunkt Haltestelle Hebelhof
ab 16:30 Uhr	Zimmerverteilung und andere Formalitäten
19:30 Uhr	Mattenaufbau und anschließend Begrüßung
ab 20:00 Uhr	Ausgabe Skiausrüstung

Essenszeiten

08:00 Uhr	Frühstück
12:00 Uhr	Mittagessen
18:00 Uhr	Abendessen

Training

09:30 – 11:00 Uhr	Skilanglauf Klassisch
14:30 – 16:00 Uhr	Skilanglauf Skating
19:30 – 21:00 Uhr	Aikidotraining, Letzte Unterrichtseinheit Aikido am Freitag 03.02.2012, danach Mattenabbau.

Tagesausflug mit Hüttenabend am Donnerstag 02.02.2012

Ziel ist wetterabhängig, an diesem Tag findet kein Aikidotraining statt

Abreise Samstag 04.02.2012

- nach dem Frühstück mit Lunchpaket
- oder nach dem Mittagessen

Weitere Informationen:

Wer sich schon mal auf die aktuelle Schneelage einstellen will, schaue hier:

WebCam am LZ Herzogenhorn <http://www.regiowebcam.de/Herzogenhorn.1989.0.html>

WebCam Feldberggebiet <http://www.liftverbund-feldberg.de/Aktuell-Events/Webcams>