

Offpistsafari Briancon

Vilken resa passar jag in på - Ordinarie eller Easy?

Vår ordinarie (vanliga) "Offpistsafari Briancon" är tänkt för dig som redan kan åka offpist och vill få det bästa av veckans snöförhållande. Du klarar långa åk i olika typer av snö, har en god kondition och kan tura om det behövs. Du får såklart tips och feedback av guiderna och kan lära dig under veckan men fokus ligger på att få så mycket och bra åkning som möjligt.

Vår **NYHET** "Offpistsafari Briancon – Easy" passar dig som vill utveckla din offpiståkning. Under veckan ligger fokus på undervisning och träning för att utveckla din teknik, öka din kunskap och bygga självförtroende i varierad terräng. Resan passar även erfarna åkare som söker ett lugnare tempo och mer tid för utveckling.

Teknik utför

- A) Jag klarar alla typer av snö, är bekväm i brant terräng (40 grader), åker med bra tempo och behåller jämn hastighet oavsett terräng.
- B) Jag klarar långa offpist åk med bra tempo men behöver köra långsammare och kan tappa kontroll när det blir brant eller vid svårare snöförhållande.
- C) Jag kan åka offpist, håller lagom tempo vid enklare snöförhållande (sorbet, fluffig lössnö) men jag känner mig obekvämt i skogar samt i branta eller isiga sluttningar.
- D) Jag är en stabil piståkare, har provat lite offpist men behöver lära mig tekniken för att känna mig bekväm i offpist-terräng.

Fysik utför

- A) Jag klarar av långa åk utan att behöva stanna. Jag behåller energi under en hel vecka och orkar en heldag utan problem.
- B) Jag klarar av en intensiv vecka men kan bli trött på eftermiddagen och avsluta vissa dagar lite tidigare eller kommer att behöva vila oftare ibland under åkningen.
- C) Jag kommer att bli trött efter ett par timmar och troligtvis åka pist eller vila på eftermiddagen några dagar.

Fysik uppför

- A) Jag kan gå 3 till 4 timmar utan problem och behåller bra tempo hela tiden (minst 300 höjdmeter i timmen).
- B) Jag kan gå ett par timmar men kommer att bli trött och behöver gå lite långsammare (200 höjdmeter i timmen) om bestigningen är längre.
- C) Jag kan inte gå mer än en timme utan att bli mycket trött.