

... für den perfekten Skitag:
... for a perfect day's skiing:



Während des Skitages During your day's skiing

- Vor der ersten Abfahrt zu Beginn des Skitages wird dringend empfohlen, einige Aufwärmübungen, wie z.B. Beinschwingen und Armkreisen, durchzuführen.
At the start of the day, before you set off down the slopes for the first time, we seriously recommend that you perform a few warm-up exercises, such as swinging your legs and circling your arms.
- Der Skitag soll vernünftig gestaltet sein. Nicht jeder muss ein Rennläufer sein, dem Können angepasstes Fahren macht viel mehr Spaß!
Don't overdo it! Not everyone is cut out to be a downhill racer, and you'll enjoy your day much more if you ski according to your ability.
- Die erste Abfahrt soll mit mäßigem Tempo durchgeführt werden, um sich an die aktuellen Verhältnisse optimal einzustellen.
On your first run, travel at a moderate speed so you can adjust to the current conditions.
- Weite Schwünge auf flachen, breiten Pisten trainieren die Ausdauer. Lange Abfahrten mit wenig Pausen sind ideal!
Wide curves on wide, flat slopes develop your endurance. Long runs with few breaks are ideal!
- Kurze Schwünge auf steileren Pisten trainieren die Kraft. Kurze Fahrabschnitte mit mehreren Pausen sind ideal!
Short curves on steeper slopes improve strength. Short runs with several breaks are ideal!



Während des Skitages During your day's skiing

- Bei schwierigen Schneesverhältnissen das Tempo drosseln!
Slow down if snow conditions are difficult!
- Ausreichende Pausen beugen Ermüdung vor.
Take plenty of breaks to stave off tiredness.
- Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist besonders wichtig.
It's especially important to take regular drinks.
- FIS-Pistenregeln beachten!
Auf **www.skiamade.tv** sind diese leicht verständlich veranschaulicht.
Follow FIS piste rules! **www.skiamade.tv** demonstrates these simply and clearly.



Ski well Angebot der Ski- schulen in Ski amadé:

Ski well package from Ski amadé ski schools:

Wer es nun ganz genau wissen will, der kann bei ausgewählten Skischulen in Ski amadé folgendes Angebot in Anspruch nehmen: Ein Wellness-Coach begleitet die Skifahrer zwei Stunden lang und zeigt ihnen, wie sie mit dem richtigen Skistil etwas für ihre Gesundheit tun können. Anhand einer Pulsuhr können der Kalorienverbrauch, zurückgelegte Höhenmeter,

Ski well in Ski amadé

EPOC Rate und die Pulsveränderung analysiert werden. Die Ausrüstung (Pulsuhren und Brustgurt werden von den Skischule zur Verfügung gestellt).
Preis für 2 Stunden: 99 Euro.

If you want to know exactly how to ski well, you can try the following package from selected Ski amadé ski schools. For two hours skiers will be accompanied by a wellness coach, who will show you how to improve your health by using the correct skiing techniques. You can monitor your calorie consumption, altitude covered, EPOC rate and changes in heart rate using a heart rate monitor. The ski school will provide the equipment (heart rate monitor and chest strap).
Price for 2 hours: 99 euros.

SKI- UND SNOWBOARDSCHULE SPORT AM JET
Unterberggasse 318 · 5542 Flachau
Tel.: +43 6457 2090 · Email: sport@amjet.at

FUN & PRO SKI- UND SNOWBOARDSCHULE
Feuersang 340 · 5542 Flachau
Tel.: +43 6457 2162 · Email: sportcamp@fun-pro.com

SKISCHULE HAPPY
Oberndorfer Straße 310 · 5541 Altenmarkt i. Pongau
Tel.: +43 6452 4315 · Email: info@skischule-happy.at

MOUNTAIN SPORT & FUN SKISCHULE
Palfen 227 · 5541 Altenmarkt i. Pongau
Tel.: +43 664 53 31 493 · Email: info@kinderskischule.com

SKISCHULE TOP ALPIN
Palfen 115 · 5541 Altenmarkt i. Pongau
Tel.: +43 6452 4016 · Email: skischule@top-alpin.at

SKISCHULE ROT-WEISS-ROT-ALPENDORF
Alpendorf 2 · 5600 St.Johann/Alpendorf
Tel.: +43 6412 6743 · Email: info@rot-weiss-rot.at

SKISCHULE ALPENDORF
Alpendorf 10 · 5600 St.Johann/Alpendorf
Tel.: +43 6412 8455 · Email: info@ski-alpendorf.com

SKISCHULE WAGRAIN
Markt 58 · 5602 Wagrain
Tel.: +43 6413 7100 · Email: skischule@ski-wagrain.at

SKISCHULE ROT-WEISS-ROT-WAGRAIN
Markt 57a · 5602 Wagrain
Tel.: +43 6413 20069 · Email: wagrain@rot-weiss-rot.at

SKISCHULE KLEINARL
Bergstraße 1 · 5603 Kleinarl
Tel.: +43 6418 431 · Email: info@skischule-kleinarl.at

Ski amadé

SKISCHULE FILZMOOS SCHÖRGHOFER
Neuberg 130 · 5532 Filzmoos
Tel.: +43 6453 8587 · Email: info@skischule-filzmoos.at

SKISCHULE HOPL
Coburgstraße 53 · 8970 Schladming
Tel.: +43 3687 61525 · Email: info@hopl.at

SKISCHULE TOP - REITERALM
Gleiming · 8973 Pichl/Enns
Tel.: +43 6454 75 88 · Email: info@skischule-top.at

SKI- UND SNOWBOARDSCHULE HAUS I. ENNSTAL
Seilbahnstation 180 · 8967 Haus im Ennstal
Tel.: +43 3686 2725 · Email: office@skischule.cc

SKISCHULE RAMSAU
Schildehen 83 · 8972 Ramsau
Tel.: +43 3687 81430 · Email: info@skischule-ramsau.at

SCHISCHULE RESCH
Nr. 6 · 5532 Forstau
Tel.: +43 6454 8400 · Email: info@schischule-resch.at

SKI- UND SNOWBOARDSCHULE DORFGASTEIN
Bergbahnstraße 46 · 5632 Dorfgastein
Tel.: +43 6433 7538 · Email: info@skischuledorfgastein.at

SKI- UND SNOWBOARDSCHULE - KINDERSKISCHULE BAD GASTEIN
Stubnerkogelstrasse 23 · 5640 Bad Gastein
Tel.: +43 6434 2260 · Email: ski@schneesportgastein.com

SKI- UND SNOWBOARDSCHULE BAD HOFGASTEIN
Schlossgasse 4 · 5640 Bad Hofgastein
Tel.: +43 6432 7475 · Email: info@schneesportgastein.com

SKISCHULE MÜHLBACH
Dorfplatz 1 · 5505 Mühlbach am Hochkönig
Tel.: +43 6467 7240 · Email: info@muehlbach.at

SCHISCHULE DIENTEN
Dacheben 1 · 5652 Dienten
Tel.: +43 6461 439 · Email: schischule.dienten@aon.at

SKISCHULE TOP DIENTEN
Sonnberg 54 · 5652 Dienten
Tel.: +43 650 5579259 · Email: info@skischule-top.com

SKISCHULE MARIA ALM
Dorf 138 · 5761 Maria Alm
Tel.: +43 6584 2119 · Email: info@almsport.at

SKISCHULE GROSSARL-HÜTTSCHLAG
Unterberg 67 · 5611 Großarl
Tel.: +43 6414 269 · Email: office@sport-lackner.at

Ski well in Ski amadé
für Ihre Fitness & Gesundheit
for your fitness and health



Ski well

Ski amadé

www.skiamade.com

Gesunder Skilauf auf 860 Pistenkilometern? Healthy skiing on 860 kilometres of piste?



Ski amadé macht's möglich!

Ski amadé, Österreichs größtes Skivergnügen, bietet den einzigartigen Mehrwert, mit einem Ticket gleich 5 Top-Skieregionen befahren zu können. Wie Sie dabei auch noch etwas für Ihre Fitness & Gesundheit tun können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

You can with Ski amadé!

Healthy skiing on 860 kilometres of piste?
You can with Ski amadé! Ski amadé, Austria's greatest skiing pleasure, offers more value for money with 5 top ski resorts accessible with just one lift pass. See how you can do your health and fitness a favour and browse these pages.

Aktuelle Studien der Universität Salzburg* beweisen: Skifahren hat positive Effekte auf Körper und Geist!
Recent studies by the University of Salzburg show that skiing has a positive effect on the mind and body!

- Skifahren macht Spaß und ist kurzweilig!
Ganz nebenbei trainiert man häufig in einem Intensitätsbereich, der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als gesundheitsfördernd betrachtet wird.
Skiing is fun and entertaining. As an added benefit skiers often exercise at an intensity level that the World Health Organisation (WHO) regards as beneficial to health.
- Beim Skifahren werden Intensitäten wie beim Laufen erreicht, durch das Natur- und Bewegungserlebnis werden diese aber keineswegs so intensiv empfunden. Dieses Training ohne Mühe und die Vorfreude auf den Skitag animieren zum Weitermachen.
When skiing, you exercise at the same level as you would when running, but the intensity is not as obvious because you are distracted by the scenery and sensation of movement. This „painless“ exercise and anticipation of an enjoyable day's skiing encourage skiers to continue.
- Die Beanspruchung während des Skifahrens ist unabhängig vom Fitnesszustand, der individuelle Skifahrstil beeinflusst die niedere oder hohe Beanspruchung.
Your fitness does not play a part in the demands that skiing makes on your body. The demands change according to your individual style of skiing.

* Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften
Department of Sport Science and Kinesiology

Ski well in Ski amadé

- Während eines Skitages werden durchschnittlich 30 - 50 % der Zeit mit Ausdauertraining verbracht.
In average 30-50% of a day's skiing consists of endurance training.
- Skifahren regelmäßig und über einen längeren Zeitraum betrieben kräftigt die Muskulatur enorm.
Regular skiing over an extended period strengthens muscles enormously.
- Skifahren ist ein hervorragendes Gleichgewichts- und Koordinationstraining.
Skiing provides outstanding training in balance and coordination.
- Skifahren ist gut für die Psyche:
Die Stimmung, Fröhlichkeit, Kontaktbereitschaft und Selbstsicherheit steigen während des Skitages signifikant an, während Unruhe, Gereiztheit und Niedergeschlagenheit verschwinden.
Skiing is good for the soul: mood, cheerfulness, sociability and self-confidence increase significantly during a day's skiing, whilst agitation, irritation and depression disappear.



Hier einige Tipps... Here are a few hints...



Vorbereitungen Preparations

- Für optimales Skivergnügen ist die Präparierung des Skimaterials wichtig.
Mit einem präparierten Belag, gewachsenen Skiern und geschliffenen Kanten fährt es sich einfach besser! Besuchen Sie doch einen von den 22 Intersport-Rent-Standorten im Servicenetwork von Ski amadé, um Ihre Skier auf Vordermann bringen zu lassen!
It's important to prepare your ski equipment to get the most out of your skiing. You'll simply ski better with a prepared coating, waxed skis and sharpened edges! Why not visit one of the 22 Intersport rental sites in Ski amadé's service network to get your skis shipshape?
- Generell wird empfohlen, Skigymnastik zu machen. Auf **www.skiamade.tv** finden Sie Anleitung zu Gleichgewichts- und Ausdauerübungen für Anfänger und Fortgeschrittene!
We recommend that you do some ski exercises. You'll find guidance on balance and endurance exercises for beginners and advanced skiers at **www.skiamade.tv**.

Ski well



Kommen Sie
gesund und fit
durch den Winter -
mit Ski amadé
Enjoy a fit and healthy winter -
with Ski amadé