

Val Sinestra

Info over wandelen, skiën, snowboarden en langlaufen winter '10/'11

Het sportcentrum Scuol heeft veel meer te bieden dan alleen skiles; carving-, tiefschnee-, tourenski-, snowboard- & langlaufles, maar ook big-footen, nachtskiën en tandemvluchten (parasail) behoren tot de mogelijkheden. Wij beperken ons hier tot uitgebreidere informatie over langlaufen, winterwandelen, snowboarden en skiën.

Langlaufen.

Loipes

In het Engadin worden vele loipes getrokken: klassieke- en skatingtrajekten, gemoedelijke rondloipes en kilometerslange renloipes. In de directe omgeving kunt u terecht op de loipe langs de Inn, van Scuol tot Martina (grens met Oostenrijk), met 23 km de langste in het Unterengadin.

U kunt met onze pendelbus meerijsen tot Sent of Scuol. Vanuit Sent rijdt een postbus naar Sur En, waar vooral voor beginners de loipe prettig is. In Scuol circuleert een gratis "Ortsbus" die ook bij de loipe Scuol-Sur En-Martina stopt. Verder gaan er bussen naar Tarasp en Ftan, waar u prachtig gelegen loipes vindt. Met de Rhaetische Bahn kunt u naar Ardez en Guarda in ca. twintig minuten (rondloipes en pittoreske dorpjes) of zelfs naar Zernez (half uur), waar verschillende vrij vlakke loipes zijn. Nog wat verder weg vindt u in het Oberengadin het Mekka van de langlaufers. Ook mooi is het op de Ofenpas, net buiten het Nationaal Park, vanuit Zernez met een postbus te bereiken. Wat dichterbij huis is de kleine, maar fantastisch gelegen rondloipe van Vna.

Kosten U kunt bij de loipe een *Langlaufpas* kopen. (CHF 35,-/week en CHF 7,-/dag) Deze bijdrage is verplicht en belangrijk voor het onderhoud en voortbestaan van de loipes.

Huur Aan de loipe van Scuol heeft Florinett een ruim gesorteerde winkel. Kosten per dag vanaf CHF 20,- voor een set, voor 6 dagen CHF 85,-. Voor een skatingset bent u iets meer kwijt.

Les: U kunt natuurlijk in onze langlaufweken van gratis les profiteren, maar voor wie dan niet kan, bestaat er gelukkig ook de mogelijkheid om les te nemen in Scuol. Privés kost CHF 60,- p.p. per uur, maar in een klasje van 3 personen heeft u les van 10 tot 12 uur of van 13 tot 15 uur (dus twee uur) voor CHF 40,- p.p. (prijzen 2010). Wij kunnen de les meestal een dag van te voren nog voor u regelen.

Winterwandelen

Hier volgen enkele van de verschillende mogelijkheden voor wandelaars in onze directe omgeving; (☉ Dit is ook te doen met een (kinder-) slee. △ Hier vindt u een restaurant.)

Vanuit het huis kunt u over de brede, gebaande weg naar **Sent**△ wandelen (☉, 1 ¼ u). En als er niet te veel sneeuw ligt, is er al snel een pad getreden naar **Zuort**△ (1 ¼ u.) en **Vnà**△ (1 u.). Deze tochtjes zijn niet vlak en vragen wel een beetje conditie.

U kunt ook met onze bus naar **Sent** gaan, waarvandaan u bv. via een hoge weg met schitterende uitzichten naar beneden naar **Scuol**△ (☉, ca. 1 uur) kunt wandelen. Wat ook favoriet is vanuit Sent, is het pad naar **Vastur**△ omhoog lopen (☉, 1 ¼ u.) en vandaar met de slee (van het restaurant) naar beneden sleën!

Enkele mogelijkheden vanuit **Scuol**△: Scuol – Ftan△ (☉, 1 – 1 ½ uur), Scuol – Sent (☉, 1 – 1 ½ uur), Scuol – Tarasp (☉, 1 – 1 ½ uur). U kunt ook een postbus naar Tarasp of Ftan nemen en dan afdalen naar Scuol ☉.

Verder kunt u met de gondel naar **Motta Naluns**△ op 2200 mtr. komen. Hiervandaan loopt u in ¾ uur op ongeveer dezelfde hoogte naar **Prui**△ ☉. Hier eindigt resp. begint de stoeltjeslift naar **Ftan**△. U kunt ook te voet afdalen (☉, 1 ½ u.). Vanuit Ftan kunt u dan te voet of per postbus naar Scuol terug gaan.

U kunt ook vanaf **Motta Naluns** in ca. 4 uur naar Sent lopen, deze route is gemarkeerd en goed onderhouden. Verder zijn er zowel vanuit Sinestra als vanaf Sent verschillende mogelijkheden voor tochten met speciale **sneeuwschoenen**, waarmee u dus ook in de diepe sneeuw goed vooruit komt! Omdat u dan niet van paden afhankelijk bent kunt u alle kanten op en komt u op schitterende plekjes waar veel rust heerst. Deze sneeuwschoenen kunt u bij onze winkel huren.

Skiën en Snowboarden

Motta Naluns, **het skigebied van Scuol**, van 1250 tot 2785 meter, met 80 km. pistes en 14 liftrajecten, kunt u bereiken vanuit Scuol met de gondel of de stoeltjeslift vanuit Ftan. Verder zijn er nog vier stoeltjesliften en diverse sleepliften op het gebied zelf. Normaal gesproken is het **een heel sneeuwzeker skigebied**, ook al door de hoogte, en zijn de afdalingen naar Scuol, Ftan en Sent mogelijk tot in maart.

Het gebied zelf is tot eind april in goede sneeuwconditie. De "Traumpiste" naar Sent (of Scuol) is met 10 km. de langste piste. Het gebied leent zich uitstekend voor families en beginners, maar er zijn voor de gevorderden ook genoeg uitdagingen in de vorm van "Buckel-" en zwarte pistes en tochten erbuiten. De pistes zijn breed en goed onderhouden, zodat beginners en cracks, skiërs en snowboarders, elkaar niet in de weg zitten.

Voor de snowboarders is er een speciaal "Funpark" aangelegd. U hebt één kaartje voor het hele gebied, dus gondel én liften, dat u alleen laat controleren voor u in de gondel stapt. Daarna kunt u dus overal zo doorheen glijden. Wij verzorgen **meerdere keren per dag het transport naar de piste** met onze pendelbus.

Of u wilt skiën of snowboarden, als u met de lift naar boven wilt hebt u een Abonnement voor het skigebied nodig.

Voor Prijzen zie het aanmeldingsformulier.

Skihuur.

Wij raden u aan uw materiaal hier te huren. Het mag dan iets duurder zijn dan in Nederland, maar u hebt dan in ieder geval prima én goed afgesteld materiaal. En mocht er iets niet prettig zitten, dan hebt u binnen de kortste keren wat anders, zonder extra kosten. Er zijn in Scuol bij en op de piste sportzaken en aan het dorpsplein in Sent is er "Sport Champatsch", die ook een dependance in Val Sinestra heeft!

Val Sinestra heeft dus een skiwinkel in huis waar u, naast het huren van skis en schoenen (geen snowboard materiaal), ook terecht kunt om 's avonds uw eigen ski's te laten behandelen.

Volgende prijzen (uit 2010) gelden speciaal voor onze skiwinkel:

Skiset	4 dgn	5 dgn	6 dgn	7 dgn
Volwassenen	CHF 110	CHF 130	CHF 150	CHF 160
Jeugd / 15-18 jr	CHF 80	CHF 95	CHF 105	CHF 115
Kinderen / 14 jr	CHF 50	CHF 55	CHF 60	CHF 65
	per dag			
Slee	CHF 10			
Sneeuwschoenen	CHF 18			

Reserveren van skimateriaal is alleen noodzakelijk al u een afwijkende schoenmaat heeft.

Snowboardhuur.

Snowboardmateriaal kunt u bij de Element huren die zich daarin gespecialiseerd hebben.

Kijk op www.element-scuol.ch

Ski- en Snowboardles bij de Schneesport Schule Scuol (SSS)

Alle onderstaande SSS prijzen zijn inclusief Sinestra gasten korting.

Volwassenen en kinderen vanaf 4 jaar in klassen van ca. 8 personen			
	halve dagen à 2 uur in de ochtend	halve dagen à 2 uur in de namiddag	hele dagen à 2 x 2 uur ochtend en namiddag
1 dag	CHF 34.-	CHF 30.-	CHF 63.-
2 dagen	CHF 68.-	CHF 61.-	CHF 100.-
3 dagen	CHF 102.-	CHF 90.-	CHF 149.-
4 dagen	CHF 136.-	CHF 120.-	CHF 180.-
5 dagen	CHF 170.-	CHF 148.-	CHF 225.-

Lestijden: Maandag/ vrijdag: 9:45 tot 11:45 en 13.30 tot 15.30 uur

De groepslessen (ook als u en halve dag boekt) beginnen altijd op maandag!

Familiekorting (wanneer het hele gezin voor dezelfde periode en omvang les neemt):

	5 hele dagen les	5 halve dagen les
3 Familieleden	CHF 610.-	CHF 435.-
4 Familieleden	CHF 810.-	CHF 560.-
5 Familieleden	CHF 1010.-	CHF 730.-

Kinderen: Voor de allerkleinsten vanaf 4 tot 6 jaar is een speciaal Kinderland waar ze vertrouwd gemaakt worden met hun skietjes. Jonger dan dat doet het waarschijnlijk beter in de crèche of de speeltuin (beide op het skigebied)! Het Kinderland is trouwens ook vrij toegankelijk voor kleintjes (onder begeleiding van hun ouders) die géén les hebben.

Privé les: Om verzekerd te zijn van een niet te grote groep geven wij u de tip om privéles te nemen.

U kunt met uw vrienden of familie (mits van ongeveer hetzelfde niveau) uw eigen skiklasje

samenstellen. Kosten van een privé-skileraar: bijv. 1 uur CHF 78.- en 2 uur CHF 152.-

Vanaf 7 personen betaalt u CHF 5,- per extra persoon per uur meer. Het is nauwelijks duurder én kwalitatief beter dan groepsles van meestal minimaal 8 deelnemers!

En u kunt les nemen op de tijd die u past.

Extra tip: Tussen de middag van 11:55 tot 13.25 uur, kost een skileraar CHF 98.- en zijn de pistes en liften extra rustig!

Wat is nieuw:

- Halve dagen les in de namiddag zijn goedkoper geworden.
- Familiekorting krijgt u alleen als u in dezelfde periode en ongeveer voor dezelfde omvang les neemt.
- Voor geboekte lessen, die u niet gevolgd hebt geven wij geen geld meer terug maar kunt u bij de skischool een tegoedbon voor het komende jaar krijgen.

XX

Snowboardles en -huur bij de Element School:

In Scuol is de **Element Snowboardschool** dé expert op snowboardgebied. Hier kun je vanaf 8 jaar meer dan alleen een beginnerscursus krijgen.

Je kunt je aanmelden Basic I, II of III (zie aanmeldingsformulier).

Prijsvoorbeelden: Prijzen 2010 inclusief helm en rugbeschermer (zolang er voorraad is).

Groepsles (tot 8 pers):	à 2 uur	à 4 uur	Board & schoenen
1 dag	CHF 59.-	CHF 79.-	CHF 50.-
3 dagen	CHF 125.- *	CHF 189.- *	CHF 115.-
5 dagen	CHF 189.- *	CHF 269.- *	CHF 160.-

* Speciale Sinestra gasten prijs!

Lestijden: Maandag/ vrijdag: 10.00 tot 12.00 en 13.30 tot 15.30 uur

Skiabonnement opgave formulier 2010/2011 van:

Achternaam
Geboekt van

in Hotel / Berghuis.

Ik reserveer bij deze (en ben mij ervan bewust dat het zich om een DEFINITIEVE bestelling handelt);

Abonnementskosten Skigebied

Aantal dagen	Prijzen in CHF			Hoogseizoen 19.12.10 – 12.03.11	
	Volwassenen	Senioren	Jeugd	Kinderen	Kleine kinderen
5 dagen	CHF 186	CHF 180	CHF 153	CHF 93	CHF 21
6 dagen	CHF 214	CHF 207	CHF 176	CHF 107	CHF 24
7 dagen	CHF 243	CHF 235	CHF 200	CHF 122	CHF 27
13 dagen	CHF 367	CHF 355	CHF 302	CHF 184	CHF 41

Is het kind in 2005 of later geboren = “kleine kinderen”.

Kinderen die in de jaren 95 tot 04 zijn geboren = “kinderen”.

Jeugd die in de jaren 91 tot 94 is geboren = “jeugd”. Er zijn geen speciale studentenprijzen.

Vanaf geboortjaar 46 en ouder = “Senioren”. Legitimatie verplicht.

De bovenstaande prijzen zijn inclusief Sinestra gasten korting. Deze geldt dus alleen voor 5, 6, 7 en 13 dagen. Indien u hiervoor in aanmerking wilt komen, kunt u het formulier invullen en liefst tijdig opsturen naar Val Sinestra. Verder is het belangrijk de gewenste begindatum van uw skipas aan te geven, aangezien vanaf die datum het aantal gereserveerde dagen automatisch afloopt.
Overige tarieven voor skipassen vindt u onder www.scuol.ch.> bergbahnen > winter > tarife.

Skilift Abonnementen

Volwassen, kind of jeugd	Naam,voornaam	Aantal dagen omcirkelen	Datum 1e dag	Geboortejaar
		5 6 7 13		
		5 6 7 13		
		5 6 7 13		
		5 6 7 13		
		5 6 7 13		
		5 6 7 13		
		5 6 7 13		

➤ **Bij onvolledig ingevulde formulieren (begindatum skipas, Geboortejaar kind en jeugd) kunnen wij uw skipassen niet tijdig bestellen.** In dat geval zult u uw skipas zelf bij de kassa van de Bergbahnen moeten kopen en loopt u het voordeel van een groepskorting mis!

Dit formulier dient u uiterlijk twee weken vóór aanvang van uw vakantie e-mailen naar snow-sinestra@bluewin.ch of doorfaxen 00.41.81.866 34 52 of per post opsturen

Datum.....Handtekening.....

Ski- of snowboardles bij de SSSS opgave formulier 2010/2011 van:

Achternaam
Geboekt van

in Hotel / Berghuis.

Ik reserveer bij deze (en ben mij ervan bewust dat het zich om een DEFINITIEVE bestelling handelt);

Ski- of Snowboardles bij de S.S.S.

Volwassen, kind of jeugd	Naam, Voornaam	Ski	Snow board	Leeftijd	Aantal dagen*	Ochtend middag*	Anfänger/Blue /Red/Black

Privés	Naam, aantal + leeftijd	Ski	Snow board	Datum*	Aantal uren	Taal	Niveau

Anfänger = nog nooit geskied of alleen enkele lessen gevolgd

Blue = beginner, kan alleen in de lift en in de sleeplift, kan in ploeg varen, kan remmen

Red = gevorderd, kan parallel varen

Black = Vergevoerd

Onder deze link kunt u zich oriënteren over de verschillende niveaus <http://www.snowsports.ch/de/sss/ssle/>

- Categorie kinderen is tot 16 jaar.
- Het gaat om groepslessen (behalve bij privés). **De groepslessen beginnen altijd op maandag.**
- * Voor **beginners (Anfänger) zijn minimum 3 hele dagen (3 x 1/1) verplicht!** Verder kunt u kiezen uit halve – (1/2 in de ochtend of in de namiddag) of hele (1/1) dagen. Gevorderden kunnen ook voor enkele (hele of halve) dagen kiezen. Zie info.
- **Bij halve dagen met O of M aangeven** of u in de ochtend of in de middag les wilt volgen. In de namiddag zijn de lessen goedkoper (zie info).
- Privéslessen kunnen ook op andere dagen dan de maandag beginnen!

Dit formulier dient u uiterlijk twee weken vóór aanvang van uw vakantie e-mailen naar snow-sinestra@bluewin.ch of doorfaxen 00.41.81.866 34 52 of per post opsturen

Datum.....Handtekening.....

Snowboardles bij Element opgave formulier 2010/2011 van:

Achternaam

Geboekt van

in Hotel / Berghuis.

Ik reserveer bij deze (en ben mij ervan bewust dat het zich om een DEFINITIEVE bestelling handelt);

De snowboardlessen bestelt u via ons. Dat is in elk geval aan te raden omdat sommige klassen snel vol zijn.

Afrekenen doet u direct bij de Element.

Snowboardles bij de Element Snowboardschool

	Naam, Voornaam	Geboortejaar	Aantal dagen*	Niveau***
Volwassenen				
Volwassenen				
Kinderen**				
Kinderen **				
	Naam, Voornaam	Geboortejaar	Dagen / uren	Niveau***
Privés				

Basic I: je hebt nog nooit gesnowboard of kunt de dingen die onder Basic II staan nog niet

*Voor Basic I zijn minimaal 3 hele dagen achter elkaar les te nemen verplicht

Basic II: je kunt al parallel rutschen, traverseren, de richting veranderen, afremmen en stoppen

*Basic II en III kunnen ook enkele dagen (hele of halve) dagen kiezen.

Basic III: je kunt al Zehren bochten maken, het begin van het belasten en ontlasten, 360° Slopspin, kleine stukjes fakie boarden en performance in licht terrein

*Basic II en III kunnen ook enkele dagen (hele of halve) dagen kiezen.

** Categorie kinderen is vanaf ca. 8 jaar.

Dit formulier dient u uiterlijk twee weken vóór aanvang van uw vakantie e-mailen naar snow-sinestra@bluewin.ch of doorfaxen 00.41.81.866 34 52 of per post opsturen

Datum.....Handtekening.....