SKI SCHOOL
SCHLERN 3000
DOLOMITES · SEISER ALM

MY LEVEL

0	Das erste Mal auf Skiern. La prima volta sugli sci. First time in skis.
1-	Langsame Schneepflugfahrt, bremsen & losfahren. Discesa lenta a spazzaneve, frenata e partenza. Slow snowplough run, stop & go.
1	Langsame Schneepflugfahrt mit Kurven auf leichten blauen Pisten. Discesa lenta a spazzaneve con curve su piste blu facili. Slow snowplough run with turns on easy blue slopes.
1+	Schnelle und sichere Schneepflugfahrt mit Kurven auf blauen Pisten. Discesa a spazzaneve veloce e sicura con curve su piste blu. Fast and safe snowplough run with turns on blue slopes.
2-	Kurven im Schneepflug auf roten Pisten, aber schon breite parallele Ski im leichten Gelände. Curve a spazzaneve anche su piste rosse, in parte già con sci paralleli larghi su terreno facile. Snowplow turns also on red slopes, partly with a wide parallel ski stance on easy terrain.
2	Parallele Ski auf blauen Pisten, in steileren Abschnitten noch teilweise Schneepflug. Sci paralleli su piste blu, nei tratti più ripidi (piste rosse) ancora in parte spazzaneve. Parallel skiing on blue slopes, on steeper sections (red slopes) still a slight snowplough.
2+	Parallele Skistellung auf roten Pisten (sicheres und schnelles Fahren). Sci paralleli su piste rosse (sciata sicura e veloce). Parallel skiing on red slopes (safe and fast skiing).
3	enge parallele Skistellung auf allen Pistentypen, teilweise schon Kanteneinsatz, Stockeinsatz. Sci paralleli stretti su tutti i tipi di piste, in parte già uso degli spigoli, appoggio dei bastoncini. Narrow parallel ski stance on all types of slopes, partly already using edges, pole plant.
4	Voller Kanteneinsatz (Carving) Pieno utilizzo degli spigoli (carving) Full edge grip (carving)

WWW.SKI3000.IT