

ON TOP

AND BEYOND

Special

DER BERG GEHÖRT DIR
Stories aus dem alpinen Leben

THE MOUNTAIN IS YOURS
Stories from alpine life

Interview

INDIVIDUAL SKI & MOUNTAIN COACHING

Undercover bei einem Ski Coach
Behind the scenes with a ski coach



wolfgang pfeifhofer
SKI & MOUNTAIN COACHING





INHALT *CONTENTS*

4 Wichtige Tipps für Ihre **Skitour**.
Important tips for your ski tour.

9 Das perfekte **Freeride**-Rezept.
The perfect Freeride recipe.

12 **Langlaufen** und durchatmen.
Cross country skiing and breathing deeply.

6 **Privat**. Behind the Scene mit einem Profi.
Private. Behind the Scene with a Professional.

11 **Schneeschuhwandern**, das Wintermärchen.
Snow shoe walking, a winter's Tale.

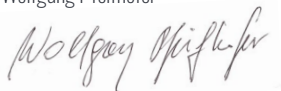
14 Alle **Informationen** zu sowie Kontaktdaten.
All information and contact details.

GANZ OBEN *THE BEST AIR IS AT THE VERY TOP.* IST DIE BESTE LUFT.

Liebe Ski- und Winterfans!

Unsere pongauer Region ist der ideale Ausgangspunkt für kleine und große Ski- und Schneeabenteuer. Sie sieht schneebedeckt fast noch besser aus als in saftiges Grün getaucht. Ein Naturschatz, der sich auf vielfältige Weise entdecken und erleben lässt. Am besten mit professionellem Ski & Mountain Coaching, mit welchem sich die Bergwelt in einem ganz neuen Licht präsentiert. Auf den Berg kommt dank der modernsten Liftanlagen heutzutage jeder – mit richtigen Profis an der Seite gehen die Erlebnisse im Schnee jedoch über den Gipfel hinaus. Hier haben wir eine feine Auswahl an Aktivitäten zusammengetragen, mit der Winter- und Urlaubstage unvergesslich werden. Wir wünschen Ihnen einen schönen Winter mit vielen außergewöhnlichen Augenblicken im Schnee.

Ihr Wolfgang Pfeifhofer



Dear ski and winter fans!

Our Pongauer region is the ideal starting point for both small and large ski/ snow adventures. The region looks even better covered in snow than it does immersed in lush greenery. It is a natural treasure which can be discovered and experienced in many different ways. The best way is with professional Ski and Mountain Coaching, whereby the mountain world is presented to you in a completely new light. Nowadays, thanks to the latest lift facilities, everybody can get up the mountain. However, with the right professionals by your side the experiences in snow can go above and beyond the summit. Here we have compiled a fine choice of activities to make your winter vacation days unforgettable. We wish you a lovely winter with many exceptional moments in the snow.

Wolfgang Pfeifhofer



IMPRESSUM *IMPRINT*

Herausgeber // Publisher

Wolfgang Pfeifhofer, +43.664.340.22.12
INFO@WOLFGANG-PFEIFHOFER.AT

Art Direktion // Art Direction

Gipfelgold // www.gipfelgold.com

Text und Lektorat // Text and editing

Judith Schmuck // www.bjuty.at

Fotografie // Photography

Josef Mallaun, istockphoto, atomic, salomon,
Gerhard Mayerhofer, Acteryx, W. Pfeifhofer

ON TOP AND BEYOND 3

Route 1: Filzmooshörndl, 2.189 m
Strecke 12,5 km - Die Tour ist eine schöne, mittelschwere Tour und bereits ab dem Vorwinter bis April bestens geeignet.



www.alpenvereinaktiv.com

Route 2: Klingspitz, 1.988 m
Strecke 8,5 km - Bei den Einheimischen eine beliebte Skitour mit reichlich Abfahrten verschiedenster Schwierigkeitsgrade.



*Einsteigen und
lostouren*



Die richtige Ausrüstung macht das Skitourengehen zum reinsten Vergnügen für Körper und Geist. Einmal so richtig auslüften! Vor Aufstieg und Abfahrt sollte man sich daher professionell auf die Tour vorbereiten, die passende Route planen und Technik-Tipps sowie Schneelage und Lawinengefahr in Erfahrung bringen. Modernste Sicherheits-Gadgets wie Lawinenpiepser und Airbag-Rucksack sollten nicht fehlen. Nur so geht's richtig steil bergauf und die Suche nach dem grenzenlosen Skivergnügen wird belohnt.

The correct equipment makes ski touring pure enjoyment for body and soul. Get some really fresh air! Before the ascent and descent, one should professionally prepare for the tour by planning the most fitting route and getting technical tips, like finding out about snow conditions and avalanche dangers. Latest safety gadgets, like an avalanche transceiver and an airbag rucksack are essential items. This is the only way to do it and the search for limitless ski pleasure will be rewarded.

Der Weg ist das große Ziel

*Ökonomisches Gehen ist bei einer
Skitour ausschlaggebend.*

The route itself is the main destination.

*Step in and get touring. Efficient
walking is crucial for a ski tour.*





WENN JEDER HÖHENMETER ZÄHLT.

When each height metre counts.

Die erste Regel beim Tourengehen lautet:
Eile mit Weile. Denn, wer oben ankommen
will, muss von unten hinauf.

*The first rule of ski touring reads: More haste,
less speed. Because for those who want to get
to the top, have to start from the bottom.*





EIN BLICK HINTER DIE BERGKULISSEN.

A look behind the scenes. A talk with Wolfgang Pfeifhofer about his brilliant idea.

*Im Gespräch mit Wolfgang Pfeifhofer
über seine geniale Idee.*

Redaktion: Wie bist du auf die Ski & Mountain Coach Idee gekommen?

Wolfgang: Ich bin im Pongau geboren und aufgewachsen und habe über 30 Jahre Bergerfahrung. Ich würde sagen, ich bin ein Skilehrer-Urgestein an vorderster Front! Für mich war es eine Selbstverständlichkeit in diesem Bereich etwas Neues zu entwickeln. Meine Leute und ich kennen die Skiregionen rund um St. Johann im Pongau wie unsere Westentasche und sind stolz darauf, in einer so faszinierenden Gegend leben und arbeiten zu können. Genau dieses Gefühl wollen wir auch unserer Kundschaft vermitteln.

Redaktion: Es gibt jede Menge Skischulen hier in St. Johann/Pg. Was macht ihr anders?

Wolfgang: Wir sehen es nicht als Aufgabe, den Gästen nur das Skifahren zu lehren.

Mein Team aus zertifizierten Ski-Lehrern und ich, wollen ein Highlight mit den Kunden erleben. Und das so flexibel wie möglich, wie etwa durch einen persönlichen Abholservice, oder so individuell wie möglich, wie z.B. bei einer mehrtägigen Skitour - je nach Kundenwunsch. Ziel ist es, unsere Begeisterung für den Wintersport an alle weiterzugeben.

Redaktion: Wie geht ihr an die Planung heran und woher wisst ihr, welche Route die beste ist?

Wolfgang: Am Vortag fahre ich zu den Leuten hin und rede mit ihnen. Beim Plaudern stellt sich eigentlich recht rasch heraus, was sich jemand zutraut, wieviel Erfahrung er in welchem Gebiet schon hat. So tun wir uns leichter, das Richtige heraus zu suchen. Am Tag der Tour selbst holen wir die Leute persönlich ab und

Gute Leute sorgen für gute Erlebnisse. Das Ski- und Mountain-Angebot von Wolfgang Pfeifhofer und seinem Team legt großen Wert auf Sicherheit.

Good people ensure good experiences. The Ski and Mountain offer from Wolfgang Pfeifhofer and his team place great value on safety.



Editor: How did you come up with the idea of the Ski and Mountain Coach?

Wolfgang: I was born in Pongau and grew up there and have over 30 years mountain experience. I would say, I am an old relic of a ski instructor first and foremost! For me it was a matter of course to develop something new in this area. My team and I know the ski regions around St. Johann in Pongau like the back of our hands and are proud to be able to work and live in such a fascinating area. It is exactly this feeling that we want to pass onto our customers.

Editor: There are so many ski schools here in St. Johann/Pg. What makes yours different?

Wolfgang: Only teaching our guests how to ski is not our goal. My team of certified skiing teachers and myself aim to experience a highlight with our clients. And this

by being as flexible as possible, e.g. with a personal pick-up service, or as individually as possible, e.g. with a multi-day ski tour – as desired by our customers. Our objective is to pass on our enthusiasm for snow sports to as many people as possible.

Editor: How do you go about planning and how do you know which route is best?

Wolfgang: The day before, I go to see the clients and talk to them. Talking to them, you find out pretty quickly how much confidence they have in their own ability and how much experience they have in certain areas. That makes it easier for us to find the right thing for them. On the day of the tour itself, we pick up the people personally and bring them back to their hotel. This service goes hand in hand with our high standards.

Ski & Mountain Coach
mit Herz und Verstand –
einen besseren Job kann sich
Wolfgang nicht vorstellen.

bringen sie auch wieder zurück ins Hotel. Dieser Service gehört zu unserem hohen Standard.

Redaktion: Was ist dabei wichtig?

Wolfgang: Oft haben die Leute Angst, sie seien einer Skitour nicht gewachsen oder nicht technisch fit genug, um ins Tiefschnee-Gelände zu fahren. In Wahrheit ist alles eine Frage der Vorbereitung, der angemessenen Ausrüstung und der passenden Tour – wir wollen den Leuten zeigen, dass mit unserem Coaching jeder

viel mehr aus seinem Ski herausholen kann als er es sich vielleicht vorstellt.

Redaktion: Die Touristen kommen aus der ganzen Welt, um hier Urlaub zu machen. Gibt es Verständigungsprobleme?

Wolfgang: Auf Englisch haben wir meistens kein Problem. Ich war viele Jahre in Australien und tue mich sehr leicht. Auch alle anderen im Pfeifhofer-Team sprechen Englisch und ein paar Worte in anderen Sprachen. Da haben wir also nur gute Erfahrungen.

Editor: What is the most important aspect?

Wolfgang: *Very often people are scared and do not feel in control of a ski tour or are technically unfit to ski off-piste in deep snow. In truth, everything is a question of preparation, the appropriate equipment and a suitable tour – we want to show people, that with our coaching everyone can get more out of their skis than he or she imagined.*

Editor: Tourists come from all over the world to holiday here. Are there ever any communication problems?

Wolfgang: *In English we do not usually have a problem. I spent many years in Australia and find it quite easy. All the others in the Pfeifhofer team also speak English and a few words in other languages. So in this case we have only had good experiences.*

Wolfgang cannot
imagine a better job
other than to be a ski
and mountain coach with
heart and soul.



An 7 Tagen die Woche sind die Pfeifhofer
Ski & Mountain Coaches mit ihren
Kunden im Gelände und holen das Beste
aus ihnen heraus.

The Pfeifhofer Ski and Mountain
coaches are out in the terrain 7 days
a week, getting the best out of their
clients.



BEGEISTERTES FEEDBACK IST UNSER GRÖSSTER LOHN. *Feel freeeeeeee*

Enthusiastic feedback is our biggest reward

Ich glaub, ich bin ein ganz guter Free-
rider, das taugt mir auch viel mehr als
nur auf der Piste zu fahren – manchmal
erlebt man ja sogar den freien Fall, wenn
es wo sehr steil runtergeht. Ich wollte
trotzdem einmal mit einem echten Profi
fahren und hab mit Mini einen Tag ver-
bracht. Super Erlebnis, wenn dir auch
jemand die Namen der Berge und ein paar
Geschichten erzählen kann. Kann ich nur
empfehlen.

*I think that I am quite a good Freerider,
I also enjoy it much more than just
skiing on the slopes. Sometimes one
has the experience of free falling when
it is really steep. Even so I wanted to ski
once with a real professional and spent
a day with Mini. It is a super experience
when someone can tell you the names of
the mountains and tell you a few stories.
I can only recommend it.*



Curtis, 32 Jahre
Curtis, 32 Years



Mein Sohn Jannis ist 16 Jahre alt und
hat mich ständig angebettelt, mit
ihm doch auch einmal in den Tiefschnee zu
fahren – das hab ich aber lieber den Pro-
fis überlassen und ihn mit Hans einen Tag
lang losgeschickt. Ich war froh, dass er so
gut betreut war und er war froh, dass sein
Begleiter ihm richtige Tipps und Tricks
zeigen konnte. Volle Win-Win-Situation!
Machen wir bestimmt wieder.

*My son Jannis is 16 years old and
had constantly begged me to ski
with him in the deep snow. However I
was happier to leave this to the pro-
fessionals and sent him for a day with
Hans. I was pleased that he was so well
supervised and he was happy that his
guide could give him proper tips and
show him some tricks. A win-win situ-
ation. We will definitely do this again.*



Jannis, 16 Jahre
Jannis, 16 Years



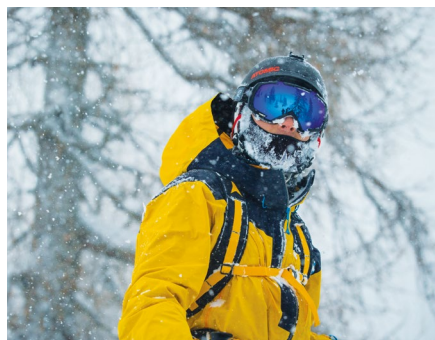
Steffi, 36 Jahre
Steffi, 36 Years



Meine Freunde und ich machen seit Jahren in Österreich Skiurlaub. In Hamburg tun wir uns ja ein bisschen schwer mit dem Snowboard. :) Mit Franzl haben wir uns einfach mal einen Coach gegönnt, der uns die Gegend zeigt und unseren nordischen Stil ein bisschen korrigiert. Wir hatten so viel Spaß und haben Franzl auch gleich zum Après-Ski mitgenommen.



My friends and I have been coming to Austria on holiday for many years. In Hamburg it is a little bit difficult with a snowboard. :) With Franzl, we indulged ourselves for once with a coach who could show us the area and correct our british style a little bit. We had so much fun and took Franzl with us for après-ski.



Antonino, 36 Jahre
Antonino, 36 Years

Wir sind Italiener und leben in Deutschland. Unser Urlaub in St. Johann war unsere erste Erfahrung mit den österreichischen Bergen. Wir haben nach einem Skiführer gefragt und das Hotel hat uns Wolfgang Pfeifhofer empfohlen. Er ist ein super Guide und Skilehrer, kennt sich einfach spitze in der Region aus und hat uns auch viel beim Skifahren beibringen können. Wir sind drei Touren mit ihm gegangen und haben unbeschreibliche Abfahrten im freien Gelände gemacht. Es war jedes Mal perfekt.

We are Italian and live in Germany. Our holiday in St. Johann was our first experience of the Austrian mountains. We inquired about a mountain guide and the hotel recommended Wolfgang Pfeifhofer to us. He is a super guide and ski instructor, simply knows the area so well and could teach us a lot about skiing. We went on three ski tours with him and had indescribable runs in the open countryside. It was perfect every time.

fly above
the snow

Gipfel(tage-)buch

Summit diary

Ich stoße mit meinem Kopf an einen Tannenzweig – der Neuschnee rieselt mir ins Genick. Spätestens jetzt bin ich frisch und munter. Die Morgendämmerung zwingt sich durch die schneebedeckten Bäume und bahnt sich ihren Weg auf die ganz große Showbühne. Unsere Stirnlampen brauchen wir nicht mehr, man kann die Sonne schon fast riechen. Ich stecke mit beiden Füßen in Schneeschuhen und komme mir vor wie der zottelige Schneemensch am Himalaya – wer meinen Spuren folgt, glaubt, dem Yeti dicht auf den Fersen zu sein.

Ruhig und beharrlich setzen mein Schneeschuh-Coach Alex und ich seit eineinhalb Stunden einen Fuß vor den anderen, bahnen uns den Weg durch den Tiefschnee und jagen den Sonnenaufgang. Linkes Bein, rechtes Bein, Stockeinsatz und Rhythmus, mit jedem Schritt fühle ich mich mehr im Einklang mit der Natur. Mein Pulsschlag in den Ohren ist das einzige Geräusch, das ich in diesem Glitzerland ausmachen kann. Er gibt den Takt an.

Als Alex und ich um die letzte Kurve biegen und das Gipfelkreuz vor mir auftaucht, wird mir klar, dass wir es geschafft haben: Gerade rechtzeitig bevor die Sonne ihre Strahlen über das Tal schickt, erreichen wir die Bergspitze. Ich bleibe stehen und staune. Alles rund um mich fängt an zu leuchten. Was für ein Ausblick. Trotz der klirrenden Kälte fange ich an dahin zu schmelzen. Innerlich. Vor Ehrfurcht vor der sich mir bietenden Schönheit.

I knocked my head on a fir branch – the new snow trickled down my neck. Now I am fresh and awake. The day break forces itself through the snow covered trees and elbows its way on the great show stage. We do not need our head torches anymore, you can almost smell the sun. I put both my feet into the snow shoes and feel like an abominable snow man from the Himalayas – whoever follows my tracks would believe that they are hot on the heels of a yeti.

Quietly and persistently my coach Alex and I put one foot in front of the other and make tracks through the deep snow. Here, the foxes and rabbits had only said goodnight a few hours before, now we take their tracks and hunt the sunrise. Left leg, right leg, pole plant and rhythm, with every step I feel more in harmony with nature. My pulse is the only sound I can make out in this glittering land. He sets the pace. As Alex and I turn the last corner and the summit cross appears before me, it becomes clear to me that we have made it. Just in time before the suns rays spread across the valley, we reach the summit. I stand still in amazement. Everything around me starts to glow. What a view. In spite of the bitter cold I start to melt there. Inside. In awe of the beauty which is before me.



Schneeschuhwandern ist nicht schwer. Dem Yeti auf die Schliche zu kommen dagegen sehr.

Tip: Für Hundebesitzer eine hervorragende Gelegenheit, ihren Fellfreund im großen Stil Gassi zu führen!

Snow shoe walking is not difficult, but finding the yeti is.

Tip: This is a great way for dog owners to take their dogs for a walk in style!

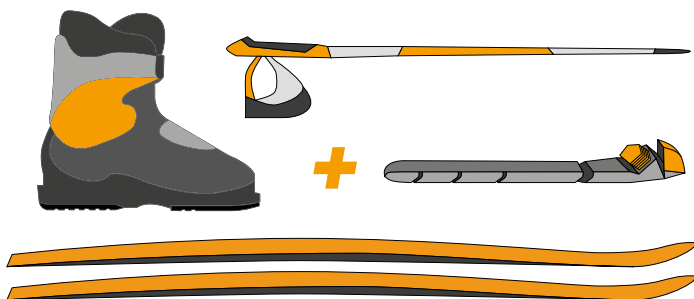
LAUFEN WIR EINFACH MAL HIER LANG!

Let's cross country ski along here!

Langlaufen hat eine uralte Tradition. Heute ist es vor allem als gesundheitsfördernde Herz-Kreislauf-Sportart populär. In unserer Skiregion wird ein zusammenhängendes Loipennetz von 220 Kilometern angeboten. Eine riesige Spielwiese, um sich im klassischen Stil oder beim Skating auszutoben oder entspannt über den Schneeteppich zu gleiten und die Landschaft zu genießen.

Cross country skiing has an ancient tradition. Today, above all, it is a popular healthy cardiovascular sport. The ski region around Pongau offers a cross country skiing network of 220 Kilometres. A huge playground on which to let off steam or to glide over the carpet of snow in a relaxed manner whilst enjoying the countryside.

Schmale Ski ohne Kanten, eine ultra-leichte Bindung, Spezialschuhe und lange Stöcke – auch beim Langlaufen hängt viel vom richtigen Material ab.
Narrow skis without edges, an ultra light binding, special boots and long poles – even for cross country skiing, a lot depends on the correct equipment.



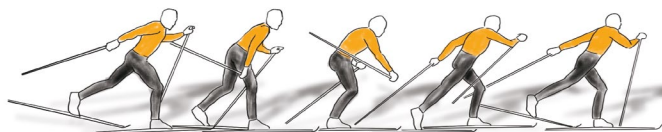
Schubkraft: Das richtige Zusammenspiel von Armen und Beinen bringt Schwung in die Sache.
Pushing power: The right coordination of arms and legs brings swing into it.





Classic vs. Skating?

Klassischer Stil oder Skating?

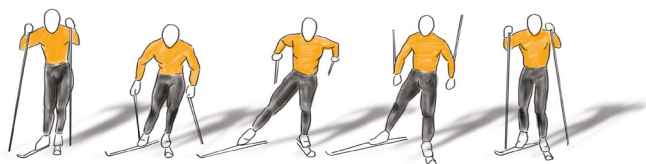


Der offensichtlichste Unterschied liegt in der Loipe. Beim klassischen Stil bewegt man sich innerhalb zweier vorgefertigter Spuren, die parallel nebeneinander herlaufen.

The most obvious difference lies in the track. For the classical style one moves in the two pre-prepared tracks which run parallel to one another.

Skaten: Auf einen Stockschub folgen im Schlittschuhschritt (zumindest am Anfang) zwei Gleitphasen auf jeweils einem Ski.

Skating: From one push with the poles follows an ice skating step of two gliding phases, each on one ski (at least at the start).



TARIFE & BUCHUNG

Prices and booking

Zeiten, Dauer, Pausen, Gruppengröße und Anforderungen werden individuell vereinbart, abhängig vom Wetter und der Schneesituation. Die Tarife gelten für eine Person und beinhalten einen **Abholservice**. Alle Leistungen und Tarife beziehen sich grundsätzlich auf die Ski- und Bergregion um St. Johann im Pongau. Spezielle Arrangements und andere Regionen sind nach Vereinbarung möglich.

Times, duration, breaks, group size and requirements are agreed individually, dependent upon the weather and the snow conditions. The prices apply for one person and include a **pick up service**. All services and prices generally refer to the ski and mountain region around St. Johann im Pongau. Special arrangements and other regions are possible by arrangement.

EIN BLICK HINTER DIE BERGKULISSEN.

Privatunterricht private lessons

2 Stunden hours	€ 170,-
3 Stunden hours	€ 240,-
4 Stunden hours	€ 320,-

Jede weitere Person € 20,- bei gleichem Niveau und Können
Each additional person € 20,- at the same level and skill

FEEL FREEEEEEEEEEEE EEEEEEEEEE.

Freeride Freeride

1 Person person	320 € / Person
-----------------	----------------

Jede weitere Person € 20,- bei gleichem Niveau und Können.
Für Tagestouren, max. 6 Personen. Each additional person € 20,-
at the same level and skill. For day trips, max. 6 persons

GIPFEL(TAGE-)BUCH

Schneeschuhwandern Snowshoeing

2 Stunden hours #1	€ 160,-
3 Stunden hours #2	€ 220,-
4 Stunden hours #3	€ 300,-

Jede weitere Person € 20,- Each additional person € 20,-

#1 Kleine Runde für Einsteiger Small round for beginners

#2 Mittlere Runde leichte Wanderung Medium round easy hike

#3 Große Runde sportlich anspruchsvoll Big round sporty demanding

LAUFEN WIR EINFACH MAL HIER LANG!

Langlauf cross country skiing

2 Stunden hours	€ 160,-
3 Stunden hours	€ 220,-
4 Stunden hours	€ 300,-

Jede weitere Person € 20,- bei gleichem Niveau und Können
Each additional person € 20,- at the same level and skill

WENN JEDER HÖHENMETER ZÄHLT.

Skitouren skitouring

1 Person person	320 € / Person
-----------------	----------------

Jede weitere Person € 20,- bei gleichem Niveau und Können.
Für Tagestouren, max. 6 Personen. Each additional person € 20,-
at the same level and skill. For day trips, max. 6 persons

Einfach und bequem ONLINE BUCHEN:

www.WOLFGANG-PFEIFHOFER.at

Die besten Vorteile – Mit Sicherheit!

10%
Online
Rabatt!

- Familienangebot **Kinder bis 10 Jahre kostenlos**, wenn beide Eltern im gleichen Zeitraum ein Skiset mieten
- Bei Kindern bis 12 Jahre ist der Helm bei Skiverleih gratis
- Abholung am Vortag (ab 16.00 Uhr), kostenloser Umtausch in derselben Kategorie
- kostenlose Stornierung
- **7 Tage mieten – 6 Tage bezahlen**
- Gratis Skidepot für gemietetes Equipment
- Vor jedem Verleihvorgang durchlaufen unsere Skier und Boards einen kompletten Serviceprozess mit der Montana-Technologie!

snowWorld
SKI- UND BOARDVERLEIH
SKI AND SMILE. WE DO THE REST.

2 x im Alpendorf / St. Johann im Pongau

Alpendorf 2 / Flagship – **EG. Kabinenbahn** oder
Alpendorf 8 / Alpina – **OG. Eingang Kabinenbahn**
+43 6412/4944 oder +43 660 674 1138 / Mo-So: 8.15 – 18.00 Uhr

ON TOP AND BEYOND

wolfgang pfeifhofer
SKI & MOUNTAIN COACHING



0043.664 340 22 12 • info@wolfgang-pfeifhofer.at

ONLINE BOOKING: [www.WOLFGANG - PFEIFHOFER.at](http://www.WOLFGANG-PFEIFHOFER.at)