

# LL Kurse Skating

25.-26.02.2023

in Andermatt/Einsiedeln/Studen



## Uhrzeit/Dauer

Jeweils 2h am Vormittag und 2h am Nachmittag, dazwischen ca. 1h Pause. Je nach Ankunftszeit also 10:00-12 Uhr, dann Pause bis 13:00 Uhr und nochmal Kurs 13:00-15.00 Uhr.

## Zielgruppe

**Samstag, 25.02.2023:** Einsteiger Skating mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

**Sonntag, 26.02.2023:** Fortgeschrittene Skating, Optimierung der individuellen Technik.

## Material

Eigenes Material falls vorhanden, ggfs. Mietmaterial von Christians Sportshop in Grenzach Whylen. Die Ski sollten nicht zu alt sein und dem Gewicht/Grösse des Kursteilnehmers entsprechen. Im Zweifel wird die Verwendung von Mietmaterial empfohlen.

## Materialpflege/Wachskurs

Es wird empfohlen, das Material vor dem Kurs im Sportshop vorzuführen und überprüfen zu lassen. Ggfs. kann dann ein Skiservice empfohlen werden.  
Bei genügend Interesse wird am Freitag vor dem Kurs (also Freitag, der 24.02.2023) ein 90-minütiger Wachskurs in Grenzach-Whylen angeboten, um die Grundlagen der Skipflege und -präparation zu vermitteln. **Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Interesse an einem Wachskurs haben.**

<b>Kursinhalte/Kursziel:</b>	Es werden die Grundlagen der Langlauftechnik Skating besprochen und anhand praktischer Übungen eingeführt (Einsteiger Kurs am Samstag) oder optimiert (Fortgeschrittenen Kurs am Sonntag); z.B. verschiedenen Schrittartern, Doppelstock, Bergtechnik, Bremstechnik. Ziel ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, eine einfache Loipe im individuellen Tempo eigenständig bewältigen zu können (Einsteiger Kurs), bzw. die Teilnehmer zu einer effizienteren, optimierten Technik zu befähigen. Es sind für den Einsteiger-Kurs keine Vorkenntnisse erforderlich, die Intensität der Übungen wird an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Der Fortgeschrittenen-Kurs richtet sich an Teilnehmer aller Leistungsstärken die Ihre individuelle Technik optimieren möchten.
<b>Kurs-Ort/Durchführung</b>	Geplant ist, den Kurs in einem möglichst grenznahen Langlaufgebiet <b>in der Schweiz</b> stattfinden zu lassen. Dafür kämen z.B. die Langlaufgebiete Einsiedeln, Studen oder Andermatt in Frage, diese befinden sich ca. 2h von Grenzach entfernt. Diese Gebiete zeichnen sich durch eine grössere Schneesicherheit, leichteres Geländeprofil und häufig besserer Pistenpräparation gegenüber den näher gelegenen Gebieten im Schwarzwald aus. Die finale Entscheidung für den Kursort wird am Mittwoch dem 22.02.2023 getroffen und den Teilnehmern mitgeteilt.
<b>Anreise</b>	Abfahrt für beide Tage ist Christians Sportshop, Markgrafenstrasse 12, Grenzach-Whylen, jeweils 07.30. Die Anreise erfolgt gemeinsam als Gruppe in zur Verfügung stehenden Fahrzeugen. Die Kosten für die Anreise sind in der Kursgebühr beinhaltet. Eine individuelle Anreise im eigenen PKW ist nach Absprache ebenfalls möglich (Achtung: es erfolgt keine Reduktion der Kursgebühr).
<b>Verpflegung</b>	In der Kursgebühr ist Verpflegung nicht enthalten. Geplant ist der Besuch eines geeigneten Restaurants im jeweiligen Veranstaltungsort (freiwillig). Da wir den Veranstaltungsort erst kurzfristig auswählen wollen, können wir nicht garantieren, dass es vor Ort Verpflegungsmöglichkeiten gibt. Eine genauere Information hierzu erfolgt mit Bekanntgabe des jeweiligen Veranstaltungsortes.
<b>Bekleidung</b>	Es wird empfohlen, Langlauf-Spezifische Kleidung zu verwenden. Ist solche nicht vorhanden, empfiehlt sich Kleidung wie man sie für sportliches Radfahren oder Joggen an kalten Tagen verwenden würde. (Alpin-)Ski-Bekleidung ist für Langlauf typischerweise zu warm, Jeans und andere Baumwoll-Stoffe sind ungeeignet.
<b>Anzahl Teilnehmer</b>	Der Kurs wird durchgeführt ab mindestens 5 und bis höchstens 10 Teilnehmern.
<b>Kosten</b>	Die Kosten für die Teilnahme an einem Kurstag mit 4h Lektionen betragen <b>80 Euro pro Person</b> . Hinzu kommen noch ca. 10 Euro pro Tag für den Langlaufpass des jeweiligen Veranstaltungsortes sowie evtl. Kosten für die Verpflegung vor Ort. Mietmaterial und Verpflegung gehen zusätzlich zu Lasten der Teilnehmer.
<b>Anmeldung</b>	Schreibt einfach eine Email an <a href="mailto:info@christians-sportshop.de">info@christians-sportshop.de</a> . Wir bestätigen dann umgehend eure Anmeldung.