

# Langlaufkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Wann:** Samstag 19. Januar 2019  
Samstag 26. Januar 2019  
Samstag 02. Februar 2019  
Samstag 09. Februar 2019 NordiCulinaric  
Samstag 16. Februar 2019

**Wo:** Loipe Tuf in Siat

## Anmeldung

Name: .....

Vorname: .....

Wohnort: .....

Telefon: .....

E - Mail: .....

Der Kurs wird in der Lauftechnik Skating durchgeführt

Einsteiger:  Fortgeschrittene:  Versierte:

Interesse an Klassischkurs:

**Anmeldung: bis Mittwoch 16. Januar 2019 an**

Giusep Arpagaus, Via Drascla 12, 7155 Ladir

081 925 31 95 / 078 889 01 41

giusep5@bluewin.ch

# Kursprogramm:

**Gruppen:** Einsteiger, Fortgeschrittene, Versierte

**Kurszeiten:** 09:00 - 11:15 Uhr  
11:30 - 13:45 Uhr  
14:00 - 16:15 Uhr

Gerne biete ich auch einen Kurs in der klassischen Lauftechnik an. Interessierte bitte bei der Anmeldung erwähnen.

Je nach Anzahl Anmeldungen und ev. Interesse an Klassischkurs wird der Sonntag, wie im letzten Jahr, auch noch als Kurstag dazugenommen.  
(Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach der Anmeldung)

<b>Kurstage:</b>	Samstag, 19.01.2019	Einsteiger	09:00 - 11:15 Uhr
		Fortgeschrittene	11:30 - 13:45 Uhr
		Versierte	14:00 - 16:15 Uhr
	Samstag, 26.01.2019	Fortgeschrittene	09:00 - 11:15 Uhr
		Versierte	11:30 - 13:45 Uhr
		Einsteiger	14:00 - 16:15 Uhr
	Samstag, 02.02.2019	Versierte	09:00 - 11:15 Uhr
		Einsteiger	11:30 - 13:45 Uhr
		Fortgeschrittene	14:00 - 16:15 Uhr
	<b>* Samstag, 09.02.2019</b>	<b>NordiCulinaric in Trun</b>	
	Samstag, 16.02.2018	Einsteiger	09:00 - 11:15 Uhr
		Fortgeschrittene	11:30 - 13:45 Uhr
		Versierte	14:00 - 16:15 Uhr

Bei allfälligen Terminkollisionen können einzelne Kurstage in Absprache mit dem Kursleiter auch in einer anderen Gruppe besucht werden.

**\* Am Samstag 09.02.2019 findet der Nordic Culinaric in Trun statt. Es wäre schön, gemeinsam an diesem tollen Anlass teilzunehmen. (Teilnahme freiwillig und nicht Teil vom Kurs)**  
Infos: [www.nordic-surselva.ch](http://www.nordic-surselva.ch)

**Kursabschluss:** Samstag, 16. Februar 2019

18:00 Uhr  
ca. 18:30 Uhr

Apéro bei Ronald Cahenzli in Siat  
Nachtessen, Salat, Makronen mit Hackfleisch  
und Apfelmus

Kosten für Nachtessen, inkl. Apéro 35.00 Sfr. Person

- Kurskosten:** 30.00 Sfr. pro Person und Kurstag (2 1/4 Stunden Unterricht)  
Die Kursgelder gehen je zur Hälfte an die Pro Siat (Unterhalt der Loipe)  
und an einem Projekt zur Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen.
- Mietmaterial:** Ski, Stöcke und Schuhe können wieder bei **Menzli Sport in Ilanz** zum  
Spezialpreis von 30.00 Sfr. pro Kurstag oder 150.00 Sfr. für die ganze  
Kursdauer bezogen werden. (Angaben Kurs in Siat bei G. Arpagaus)  
Mietmaterial bitte 2-3 Tage vor Kursbeginn vorbestellen.
- Kursziel:** Erwerben, verbessern und festigen der Langlauftechnik  
**"Vor allem Freude am Langlaufen"**

Würde mich sehr freuen, wieder Viele von euch im Kurs anzutreffen.  
Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Freundliche Grüsse  
Giusep