

Langlaufkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene



Wann: Samstag 03. Februar 2018
Samstag 10. Februar 2018
Sonntag 18. Februar 2018
Samstag 24. Februar 2018

Wo: Loipe Tuf in Siat

Anmeldung

Name:

Vorname:

Wohnort:

Telefon:

E - Mail:

Der Kurs wird in der Lauftechnik Skating durchgeführt

Einsteiger:

Fortgeschrittene:

Versierte:

Anmeldung: bis Mittwoch 31. Januar 2018 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

Kurstage:	Samstag, 03.02.2018	Einsteiger	09:00 - 11:15 Uhr
		Fortgeschrittene	11:30 - 13:45 Uhr
		Versierte	14:00 - 16:15 Uhr
	Samstag, 10.02.2018	Fortgeschrittene	09:00 - 11:15 Uhr
		Versierte	11:30 - 13:45 Uhr
		Einsteiger	14:00 - 16:15 Uhr
	Sonntag, 18.02.2018	Versierte	09:00 - 11:15 Uhr
		Einsteiger	11:30 - 13:45 Uhr
		Fortgeschrittene	14:00 - 16:15 Uhr
	Samstag, 24.02.2018	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 bei einer anderen Gruppe besucht werden.

Kursabschluss: Samstag, 24. Februar 2018

18:00 Uhr Apéro bei Ronald Cahenzli in Siat
ca. 18:30 Uhr 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 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"