

Langlaufkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wann: Samstag 25. Januar 2020
Samstag 01. Februar 2020
Samstag 08. Februar 2020 NordiCulinaric
Samstag 15. Februar 2020

Wo: Loipa Tuf in Siat
ev. auch Loipa Gonda in Ladir

Anmeldung

Name:

Vorname:

Wohnort:

Telefon:

E - Mail:

Der Kurs wird in der Lauftechnik Skating durchgeführt

Einsteiger: Fortgeschrittene: Versierte:

Interesse an Klassischkurs:

Anmeldung: bis Samstag 18. 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

Je nach Anzahl der Anmeldungen wird der Sonntag, wie auch in den letzten zwei Jahr, als Kurstag dazugenommen. (Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach der Anmeldung)

Kurstage:	Samstag, 25.01.2020	Einsteiger	09:00 - 11:15 Uhr
		Fortgeschrittene	11:30 - 13:45 Uhr
		Versierte	14:00 - 16:15 Uhr
	Samstag, 01.02.2020	Versierte	09:00 - 11:15 Uhr
		Einsteiger	11:30 - 13:45 Uhr
		Fortgeschrittene	14:00 - 16:15 Uhr
	* Samstag, 08.02.2019	NordiCulunatic in Trun	
	Samstag, 15.02.2018	Fortgeschrittene	09:00 - 11:15 Uhr
		Versierte	11:30 - 13:45 Uhr
		Einsteiger	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 08.02.2019 findet der Nordic Culinaric in Trun statt. Es wäre schön, wieder gemeinsam an diesem tollen Anlass teilzunehmen. (Die Teilnahme ist freiwillig und nicht Teil vom Kurs). Am ersten Kurstag werde ich die Interessent/innen für diesen Anlass erfassen und dann gemeinsam anmelden.**

Infos: www.nordic-surselva.ch

Kursabschluss: Samstag, 15. Februar 2020

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 werden für den Unterhalt der Loipa Tuf in Siat und Loipa Gonda Ladir eingesetzt.

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 3-4 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 begrüßen zu dürfen.
Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Ps. Nebst der Loipa Tuf in Siat gibt es nun auch in Ladir eine Langlaufloipe. Ich habe diese als Projekt in privater Initiative präpariert. Das Projekt ist von der Gemeinde Ilanz/Glion vorläufig für diesen Winter bewilligt. Bei reger Benutzung, wovon ich ausgehe, wird die Bewilligung im nächsten Winter verlängert.

Ihr könnt mein Projekt unterstützen indem ihr die Loipa Gonda rege benutzt. Im Moment ist diese für Einsteiger/ innen jedoch noch nicht geeignet, da ich die für die Präparierung der Fläche in Gonda noch keine Erlaubnis des Landbesitzers erhalten habe. Hoffe aber, dass dies im Nächsten Winter anders ist und ich dann auch Kurse für Einsteiger/innen und Klassisch-Kurse in Ladir anbieten kann.

Freundliche Grüsse
Giusep