

Langlaufkurse

«Klassisch + Skating»

im Eigenthal

SWISS
Lauftreff
LAUFEN | WALKING

Detailblatt

Langlaufkurse «Klassisch + Skating» im Eigenthal

Lust, polysportiv unterwegs zu sein?

Weit verbreitet und bei den Läufer/-innen voll im Trend liegt die Wintersportart **Langlauf**. Mal gemütlich, mal sportlich. Ein komplettes Fitnessstraining an der frischen Luft in der verschneiten Winterlandschaft. Langlauf stärkt Ausdauer, Kraft und Koordination. Insgesamt werden 90% der Muskulatur aktiviert. Darüber hinaus wird das Balancegefühl gefördert, unabhängig davon, ob man im klassischen Stil durch die Loipen gleitet oder in der Skatingtechnik über die Pisten rauscht.

Übersicht Kursdaten Klassisch

Kurs	Datum	Zeit	E	R	F
1-teilig	So. 26.01.2019	09.30 – 11.30 Uhr		x	
2-teilig	So. 13.01.2019 So. 20.01.2019	13.00 – 15.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr	x x		

Skating

Kurs	Datum	Zeit	E	R	F
2-teilig	Sa. 05.01.2019 So. 06.01.2019	13.00 – 15.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr		x x	
2-teilig	Sa. 12.01.2019 Sa. 19.01.2019	09.30 – 11.30 Uhr 09.30 – 11.30 Uhr	x x		
2-teilig	So. 27.01.2019 So. 03.02.2019	13.00 – 15.00 Uhr 13.00 – 15.00 Uhr			x x

E = Einsteiger / R = Refresher / F = Fortgeschritten / * Anfahrt mit öv nicht möglich!

Kurszeiten

09.30 – 11.30 Uhr / 13.00 – 15.00 Uhr

Kursort

Eigenthal > www.eigenthal.ch (Winter)
Bei Schneemangel finden die Kurse in Andermatt statt!

Verschiebungsort

Kursort Andermatt (10.00 – 12.00 Uhr)
Informationen dazu werden direkt vorher an die Teilnehmer gesendet

Kursinhalt/Klassen

- Einsteiger** Technik für Beginner und Wiedereinsteiger, keine Vorkenntnisse nötig!
Keine bis sehr wenig Erfahrung
- Refresher** Einsteigerkurs im letzten oder diesem Winter besucht,
aber wenig Lauftraining. Bereits wenige Kenntnisse.
- Fortgeschrittene** Technik individuell optimieren im Ausdauertraining
Technikschulung: Einsteigerkurs und/oder Refresherkurs besucht!
Angewandtes Laufen seit zwei und mehr Winter regelmässig

Langlaufkurse «Klassisch + Skating» im Eigenthal

Kursleitung	Langlaufschule vom Eigenthal
Veranstalter	SwissLauftreff, Luegetenstrasse 3, 6004 Luzern, 041 211 12 34
Mietmaterial	Tagesmiete Set CHF 35.00 (statt CHF 40.00) Schwägis Nordic Corner / www.schwaegi.ch (direkt an der Loipe) Öffnungszeiten siehe www.eigenthal.ch / Tel. 079 246 34 65
Loipen-Tickets	CHF 5.00 (statt CHF 9.00)
Ausrüstung	Langlaufbekleidung oder winteraugliche Laufausrüstung Handschuhe nicht vergessen!
Garderobe	Geheizter Umkleideraum mit Dusche, Toiletten und abschliessbaren Fächern, angegliedert an das Restaurant Lindenstübli; www.lindenstuebli.ch
Teilnehmer- beschränkung	mind. 6 Personen
Kosten	1- teilige Kurse (2 Std.) CHF 45.00 2- teilige Kurse (2 x 2 Std.) CHF 90.00, wird am ersten Kurstag eingezogen. (exkl. Mietmaterial + Loipenpass) Bitte passenden Betrag vor Kursbeginn gleich an die Kursleitung abgeben.
2-teilige Kurse	2-teilige Kurse finden jeweils an 2 Tagen statt. Bei schlechtem Wetter oder Schneemangel am ersten Durchführungstag, wird der Kurs nach Möglichkeit am zweiten Datum als einteiliger Kurs durchgeführt.
An- und Rückfahrt	ÖV: <u>Postauto, Linie 71</u> ab Bahnhof Luzern: 08.10 Uhr / Eigenthal an: 08.43 Uhr ab Bahnhof Luzern: 12.10 Uhr / Eigenthal an: 12.43 Uhr ab Eigenthal: 12.15 Uhr / Luzern Bahnhof an: 12.50 Uhr ab Eigenthal: 15.15 Uhr / Luzern Bahnhof an: 15.50 Uhr Auto: Es stehen genügend Parkplätze zur Verfügung. Parkgebühren CHF 5.00 (ganzer Tag)
Infos	info@swisslauftreff.ch / 041 211 12 34