

Skating-Langlauf Camp

Optimale Vorbereitung mit der SGN für Anfänger/innen und ambitionierte Langläufer/innen **von 16. - 19.12.2019**

Skating boomt wie nie zuvor und ist längst zum favorisierten Wintersport geworden. Die vielen Anfragen der letzten Monate haben uns bewogen, auf den wunderschönen Loipen um Leutasch/Garmisch (mit einer hohen Schneegarantie) eine ganz besondere Vorbereitung auf den Langlaufwinter anzubieten. Wir starten früh in die Saison, um diese dann in vollen Zügen mit der neu erlernten bzw. gefestigten

Technikgenießen zu können. Das Langlauf-Camp ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Mit dem Sport-Quartier in Garmisch Partenkirchen haben wir einen Top-Partner, der in einem Gruppenhaus mit 15 Betten (drei 2-Bettzimmer und drei 3-Bettzimmer) alles bietet, was für ein solches Angebot benötigt wird (siehe auch <http://www.sport-quartier.de>).

Weitere Infos auf der Rückseite!



**Verbindliche Anmeldung
bis 15. November 2019**
unter fam-hoess@t-online.de,
direkte Infos unter Tel. **07522-21567**.

Das Langlauf-Camp kann aus Kostengründen erst ab 8 Teilnehmern stattfinden.

Wir, die Sportgemeinde Niederwangen, bieten:

- * 4 Tage Techniktraining Skating auf den Loipen um Leutasch/Seefeld/Kaltenbrunn
- * Inklusive Loipengebühr
- * Erlebnis LL Tour mit Einkehr
- * Videoanalyse
- * Spezifisches Langlauf Kraftausdauertraining – Übungsbeispiele auch für Zuhause
- * Richtige Skipräparierung
- * Gruppenerlebnis, Welcome Sportlercocktail
- * auf Wunsch 1 x Wellness im Alpspitz Wellenbad
- * auf Wunsch Fackelwanderung durch die Partnachklamm mit Käsespatzenessen
- * Individuelles Laufen/Training für jeden Teilnehmer selbstverständlich jederzeit möglich.
- * Beratung und Unterstützung bei evtl. Ski-/Materialfragen

An- und Abfahrt, sowie Fahrten zur Trainingsstätte mit Privat-Pkw (nicht im Preis inbegriffen). Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

ORGANISATORISCHES

Anfahrt: Montag, 16.12.19, 08.00 Uhr (zunächst zum Sport-Quartier)

Rückfahrt: Donnerstag, 20.12.19, 16.30 Uhr (ab Sport-Quartier)

Teilnehmer: Erwachsene
keine Vereinszugehörigkeit erforderlich

Kosten (pro Person):

3 x ÜF, 1 x Abendessen, 3 x Mittagslunch, Getränke im Gruppenhaus Sport-Quartier, Loipengebühr, LL-Kurs, Bad

260,- € (Gruppenhaus)

300,- € (Ferienwohnung
z.B. partnerspeziell)

Bei Anmeldung bitte angeben.

Bezahlung: bis 01.12.2019

auf Kto. Michael Höß

IBAN: DE14 6509 1040 0134 1420 04

BIC: GENODES1LEU

Verwendungszweck: Skating Kurs Ga-Pa

Hinweis: Bei Absage nach dem 01.12. wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,- € einbehalten.

Hinweis: 2 x Abendessen in örtlicher Gastronomie nicht im Preis enthalten.

Sie werden betreut durch:

LL Trainer Gerhard Grillenberger
und Michael Höß

Verpflegung:

Christine Grillenberger, Juliane Höß

Ein eventueller Überschuss kommt der Langlaufjugend der SGN zu Gute.

Verbindliche Anmeldung bis 15. November 2019

unter fam-hoess@t-online.de, direkte Infos unter **Tel. 07522-21567**.

Das Langlauf-Camp kann aus Kostengründen erst ab 8 Teilnehmern stattfinden.