

## Langlaufkurs & LL-Plauschrennen Silvesterwoche 2018

<b>Datum / Zeit</b>	<b>Langlaufkurs (Skating und ev. Klassisch) am Donnerstag 27.12. und Freitag 28.12.2018 von 13.30 – 16.00h. Langlauf-Plauschrennen am Sonntag 30.12.2017, 12.00h.</b>
<b>Teilnehmer</b>	Alle Mitglieder des SCD und der Sektion Zürich sowie deren Gäste, vor allem auch unsere Damen, Juniorinnen und Junioren.
<b>Instruktoren</b>	LL Lehrer der Schneesportschule Davos und des SCD unter der Leitung von Mike Rudolph.
<b>Ort / Treffpunkt</b>	Langlaufzentrum Dario Cologna, Davos.
<b>Voraussetzungen</b>	Eigene oder gemietete Skating- (Klassisch-) Ausrüstung*, gewachste Skis. Nur minimale Grundkondition erforderlich (Kondition ist kein Lernziel), Mindestalter 14 Jahre (JG 2005). *Miete bei Hofmänner Sport zu CHF 25.- pro Halbtage möglich/Vorzugskonditionen: Re. SCD Sektion ZH
<b>Kursart</b>	Skating. Bei genügend Anmeldungen - werden wir zusätzlich einen „Klassisch-Kurs“ durchführen. - für Kindern zwischen 9 Jahre - max. 13 Jahre (JG 2006 - 2010) besteht die Möglichkeit eine eigene Trainingsgruppe (inkl. Trainer) zu führen.  Stärkegruppen 1-4 mit ca. 6 - 8 Teilnehmenden pro Gruppe, Kurs Teil 1 und 2 sind aufbauend und aufeinander abgestimmt.
<b>Lernziele</b>	Kennen und anwenden von ... - Gleit- & Gleichgewichtstechnik (Skating) sowie Abstosstechnik (Klassisch) - den wichtigsten Schritarten in der Ebene und Techniken in den Steigungen.
<b>Abschlussapéro mit Suppe</b>	Im Anschluss an das LL – Plauschrennen <b>30.12.2018 (ab ca. 12.30h)</b> im Arabella Hotel Waldhuus.
<b>Kursgeld</b>	Kursgeld für beide Nachmittage <b>CHF 70.- pro Person</b> (Gäste 80.-). Das Kursgeld ist am ersten Kurstag zu bezahlen und kann auch bei Teilkursbesuch nicht zurückerstattet werden.

### Langlauf-Plauschrennen am Freitag 30.12.2018

<b>Durchführung</b>	Das Langlauf-Plauschrennen führen wir erstmals zusammen mit dem Stammclub als Clubmeisterschaft Nordisch (Ski Club Davos und Sektion Zürich) durch. Es werden separate Ranglisten geführt.
<b>Start</b>	Nachtloipe 12.00h, 1. Green, (Skating Technik)
<b>Kategorien</b>	Damen, Juniorinnen, Junioren und Herren (min. 5 Teilnehmer pro Kat.).
<b>Strecke</b>	Nachtloipe ca. 5 km (2 Runden ohne Zusatzschl.), Juniorinnen eine Runde.
<b>Startgeld</b>	CHF 15.-- pro Teilnehmenden
<b>Rennwachsservice</b>	Hofmänner Sport alle Teilnehmende

Supported by



## Anmeldung Langlaufkurs & Plauschrennen

Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt.

**Anmeldeschluss: Freitag 21. Dezember 2018**

### Langlaufkurs

**Donnerstag 27.12. und Freitag 28.12.2017 von 13.30 – 16.00h**

Name	Vorname	S	K	Jahrgang	Vorkenntnisse*

**Skating (S) und ev. Klassisch (K)**

**\* Vorkenntnisse:**

- |                              |           |                              |                     |
|------------------------------|-----------|------------------------------|---------------------|
| <b>(1)</b> Anfänger          | (Pinguin) | <b>(3)</b> schon oft gemacht | (Gazelle)           |
| <b>(2)</b> schon mal gemacht | (Elfe)    | <b>(4)</b> guter Skater      | (Nil- / Flusspferd) |

Email .....@..... Mobil .....

### Langlauf-Plauschrennen

**Sonntag 30.12.2018, Start 12.00h, Nachtloipe** (Clubmeisterschaft Nordisch Ski Club Davos und Sektion Zürich; Kombinations- und Familienwertung)

Name	Vorname	Jahrgang

Datum ..... Unterschrift .....

Supported by



Mobil .....