

Langlaufkurs & LL-Plauschrennen Silvesterwoche 2016



Datum / Zeit	Langlaufkurs (Skating und ev. Klassisch) am Di 27.12. und Mi 28.12.2016 von 13.30 – 16.00h. Langlauf-Plauschrennen am Freitag 30.12.2016, 12.00h.
Teilnehmer	Alle Mitglieder des SCD Sektion Zürich und deren Gäste, vor allem auch unsere Damen, Juniorinnen und Junioren.
Instruktoren	LL Lehrer der Schneesportschule Davos unter der Leitung von Mike Rudolph.
Ort / Treffpunkt	Neues Langlaufzentrum Davos
Voraussetzungen	Eigene oder gemietete Skating- (Klassisch-) Ausrüstung*, gewachste Skis. Nur minimale Grundkondition erforderlich (Kondition ist kein Lernziel), Mindestalter 14 Jahre (JG 2003). <small>*Miete bei Hofmänner Sport zu CHF 25.- pro Halbtage möglich/ Vorzugskonditionen: Re. SCD Sektion ZH</small>
Kursart	Skating. Bei genügend Anmeldungen - werden wir zusätzlich einen „Klassisch-Kurs“ durchführen. - von Kindern zwischen 9 Jahre - max. 13 Jahre (JG 2004 - 2008) 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.
Lernziele	Kennen und anwenden von ... - Gleit- und Gleichgewichtstechnik (Skating) sowie Abstosstechnik (Klassisch) - den wichtigsten Schritarten in der Ebene und Techniken in den Steigungen.
Abschlussapéro mit Suppe	Im Anschluss an das LL – Plauschrennen 30.12. 2016 (ab ca. 12.30h) im Golfhaus Mattaclub.
Kursgeld	Kursgeld für beide Nachmittage CHF 70.- pro Person (Gäste 80.-) Das Kursgeld ist am ersten Kurstag zu bezahlen und kann auch bei Teilkursbesuch nicht zurückerstattet werden.
Anmeldeschluss	Mittwoch, 21. Dezember 2016

Langlauf-Plauschrennen am Freitag 30.12.2016 (Clubmeisterschaft Nordisch),	
Start	Nachtloipe 12.00h, 1. Green, (Skating Technik)
Kategorien	Damen, Juniorinnen, Junioren und Herren (min. 5 Teilnehmer pro Kategorie).
Strecke	Nachtloipe ca. 5 km (2 Runden ohne Zusatzschlaufen) Damen und Juniorinnen eine Runde
Startgeld	CHF 10.-- pro Teilnehmenden
Rennwachsservice	Hofmänner Sport alle Teilnehmende

Supported by



Anmeldung 2016

Skatingkurs und Langlauf-Plauschrennen

Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt.

Anmeldeschluss: **Mittwoch, 21. Dezember 2016**



Langlaufkurs, Dienstag 27.12. und Mittwoch 28.12.2016 von 13.30 – 16.00h

Skating (S) und ev. Klassisch (K)

Name	Vorname	S	K	Jahr-gang	Vorkennt-nisse*

* Vorkenntnisse:

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

Email@..... Mobil

Langlauf-Plauschrennen, Freitag 30.12.2016, Start 12.00h, Nachtloipe

(Clubmeisterschaft Nordisch; Kombinations- und Familienwertung)

Name	Vorname	Jahrgang

Datum:

Unterschrift:

Supported by

