



Langlauftraining für den Leistungs- und Breitensport in St. Moritz

Der perfekte Ausgleichssport für Ruderer
Trainingscamp in St. Moritz vom 27. 02. – 06. 03. 2021





Nach einigen Langlaufcamps im Goms wechseln wir einmal dahin wo die Winterferien erfunden wurden. Wir wohnen in der Jugendherberge in St. Moritz mit Halbpension durchaus mit Hotelkomfort. Über den Mittag verpflegen wir uns an der Loipe. In einer traumhaften Landschaft bietet St. Moritz und Umgebung ein riesiges Loipennetz das gleich bei der Jugli beginnt. Es sind 230 Kilometer mit unübertroffener landschaftlicher Vielfalt, top Loipenqualität und legendärer Schneesicherheit. Im Engadin sind wir immer auf der richtigen Spur!

Sollten wir einmal den Langlaufkoller haben gehen wir ins Hallenbad, in den Gewichtsraum, Schlitteln, Wandern, Joggen, Shoppen oder Kuchen essen im Hanselmann.

Langlaufen Erfahrungsgemäss werden die meisten skaten. Klassische Läuferinnen und Läufer sind aber herzlich willkommen. Die Bedingungen dafür sind genau so perfekt. Die erfahrenen starken Langläufer trainieren individuell. Die EinsteigerInnen trainieren gemeinsam mit Harry.

Abfahrt

- Samstag, 27. Feb. 1000 Uhr, ab Bootshaus RCU
- Bezug der Unterkunft, Zimmeraufteilung
- Besorgen der Langlaufausrüstung 1500 Uhr
- Abendessen ca. 1800 Uhr
- Vereinbaren der Tagesabläufe, Trainingseinheiten und Laufgruppen

Rückfahrt

- Samstag, 06. Feb. ca. 1000 Uhr
- Ankunft Bootshaus Uster ca. 1330 Uhr

Kleidung Wir werden bei sehr kalten Temperaturen draussen sein. Es empfiehlt sich die Zwiebeltechnik: Thermounterwäsche, warmes Oberteil, winddichte Jacke, Skisocken, Wintertights, evtl. Thermo Überziehhose kurz oder lang, Mütze, LL-Handschuhe und Sonnenbrille. Hüttenkleidung, warme Finken, Badetuch. Warme Alltagsbekleidung für nicht sportliche Aktivität draussen. Evtl. kleiner Trainingsrucksack für trockene Wäsche, Riegel gegen Hungerast, Trinkflasche am Gurt.

Funktionen

GO Gentil Organisateur:	Harry
Instruierende:	Harry für Einsteiger und Genussläufer, die weiteren sind noch zu bestimmen.

Kosten für Junioren max. Fr. 550.- / Erwachsene 650.- inkl.

- Unterkunft mit Frühstück und Abendessen
- Loipenpass für 6 Tage
- Ein Einzeleintritt ins Hallenbad
- Benützung des Kraftraumes

Ausser für das Mittagessen unterwegs, Kaffee und Kuchen zwischendurch werde ich alles bezahlen und am Schluss eine detaillierte Abrechnung erstellen.

Extras

- Miete der kompletten Langlaufausrüstung (Skating) max. 150.-
- Für Mittagspausen auf der Loipe braucht es etwas Taschengeld

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Ich wünsche allen immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel, pardon Ski und Stockbruch

Harry