

Kurs- und Tourentage Skilanglauf Skating in Seefeld

Kurs-Nr. L-1367



| Skilanglauf | Skilanglauf | Kooperationsveranstaltung <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
|----------------------------|---|---|
| Titel | 6 Kurs- und Tourentage Skilanglauf Skating in Seefeld | |
| Kurs-Nr.: | Kurs-Nr. L-1367 | |
| Land, Ort, Gebirge: | Langlaufregion Seefeld/Tirol | |
| Unterkunft: | Pension Frankenhof in Scharnitz bei Seefeld | |
| Programm: | <p>Ziel ist es, in den ersten 2 bis 3 Kurstagen den 2:1 Grundschrift zu erlernen und in der Ebene technisch sicher zu laufen. Weiter werden wir die Technik erweitern, um auch steileres Gelände bewältigen zu können. Dazu gehört der Diagonalskatingschritt. Den Doppelstockschrub werden wir verfeinern und intensivieren.</p> <p>Für den Kurs werden wir das Loipennetz in Seefeld, Scharnitz und das Leutaschtal nutzen und kennenlernen. Vor Ort bewegen wir uns im Seefelder Busverbund.</p> <p>Wir werden am Vormittag mit einer Übungseinheit von ca. 2h starten. Bei einer gemütlichen Mittagspause in einer Gaststätte oder Hütte können wir dann für den Nachmittag wieder Kräfte sammeln, um in einer zweiten Übungseinheit (ca. 1-2h) weiter an unserer Technik zu arbeiten.</p> <p>Bei den anschließenden 2 Tourentagen wollen wir aufbauend auf den ersten 3 Kurstagen weitere Techniken des Skatinglanglaufs erlernen und verbessern. Wir werden uns dazu mit kleinen Touren (ca. 10-20km) im Seefelder Loipennetz bewegen und die einzelnen Übungseinheiten an den passenden Stellen einbauen.</p> <p>Die Übungen finden in ebenem, steilem und sehr steilem Gelände statt. Weiter werden wir den Schlittschuhschritt verfeinern und auch auf die 1:1 Technik und die 2:1 Technik mit aktivem Armschwung eingehen. Eine Mittagspause werden wir an passender Stelle einlegen.</p> | |
| Termin: | Sa 19.02.2022 (nur Anreisetag) bis Sa. 26.02.2022 (Rückreise) | |
| Anforderungen: | <p>Der Kurs ist vor allem für motivierte Skatinganfänger gedacht oder Langläufer, die bereits mit LL-Skating etwas Erfahrung gesammelt haben. Grundvoraussetzung ist in jedem Fall die Beherrschung der klassischen Langlauftechnik, bzw. gute Alpin-, Eislauf- oder Inline-Erfahrungen. Da die Einführung zum Skating (3 Tage) mit den anschließenden Touren-Kurstagen kombiniert wird, kommt der Kondition und der körperlichen Verfassung eine sehr große Bedeutung zu. 3-5 Stunden intensive Bewegung am Tag sollten für dich kein Problem darstellen. Bitte vor einer Anmeldung unbedingt mit mir Kontakt aufnehmen. Ich werde ggf. im Einzelfall durch eine Rollski/Skike-Aktion im Vorfeld schauen, ob für eine Teilnahme die Bedingungen erfüllt sind!</p> | |
| Teilnehmerzahl: | Mindestens 4 , maximal 6 Teilnehmer | |
| Teilnehmergebühr: | 160 Euro | |
| Leitung: | Martin Schultz-Kukula, 0174-2388194, kukula@dav-mainz.de | |
| Anmeldung: | Das vollständig ausgefüllte (mit DAV Mitgliednummer) und unterschriebene Anmeldeformular als JPG oder PDF an kukula@dav-mainz.de senden. | |
| Anmeldeschluss: | 06.11.2021 | |
| Vorbesprechung: | Keine, die Einzelheiten werden per Mail geklärt. | |

Kurs- und Tourentage Skilanglauf Skating in Seefeld
Kurs-Nr. L-1367



| | |
|-------------------------------|---|
| Bemerkungen: | Anreise Samstag 19.02.2022; Kursbeginn So. 20.02.2022; letzter Kurstag Fr .25.02.2022; Samstag 26.02.2022 Rückreise, ggf. kann am Vormittag noch eine kleine Runde gefahren werden; Skating LL-Skier können bei Bedarf vor Ort ausgeliehen werden. Kosten für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnehmergebühr nicht enthalten. |
| Weitere Informationen: | https://www.seefeld.com/ https://www.pension-frankenhof.at/ |