

Skilanglauf - Skating in Seefeld



Deutscher Alpenverein
Sektion Mainz

Kurs-Nr.: LL-1465

Skilanglauf	Skilanglauf	Kooperationsveranstaltung <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Titel	Anfänger/Wiedereinsteiger*innen - Skilanglauf Skating in Seefeld - 6 Kurs- und Tourentage	
Kurs-Nr.:	LL-1465	
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.</p> <p>Fortgeschrittenere Läufer*innen bzw. Wiedereinsteiger werden speziell in den Folgetagen neben den Grundkenntnissen auch die ein oder andere weiterführende Einheit zur 1:1 Lauftechnik absolvieren.</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 oder differenzierte Übungen für die Fortgeschrittenen einbauen.</p> <p>Bei den anschließenden 2-3 Tourentagen wollen wir unterwegs, aufbauend auf den ersten 3-4 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.</p> <p>Eine Mittagspause werden wir an passender Stelle einlegen.</p>	
Termin:	28.01.2024 (erster Kurstag) bis 02.02.2024 (letzter Kurstag)	
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.</p> <p>Da die Einführung zum Skating (3- 4 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.</p> <p>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 3 , maximal 5 Teilnehmer	
Teilnehmergebühr:	150 Euro	
Leitung:	Martin Schultz-Kukula, 0174-2388194, martin.schultz-kukula@dav-mainz.de	
Anmeldung:	Vor der Anmeldung bitte Kontaktaufnahme mit der Tourenleitung. Anmeldung mit vollständig ausgefülltem Anmeldeformular auf der Webseite.	
Anmeldeschluss:	04.11.2023	
Vorbesprechung:	Keine, die Einzelheiten werden per Mail geklärt.	
Bemerkungen:	<p>Anreise Samstag 27.01.2024; Kursbeginn So 28.01.2023; letzter Kurstag Freitag 02.02.2024 Rückreise Samstag 03.02.2024.</p> <p>Die An- und Abreise erfolgt selbstorganisiert, idealerweise mit dem Zug. Es fallen zusätzliche Kosten für die Zugfahrt/Anreise, Unterkunft, Kurtaxe, Bus- und Loipenticket, Verpflegung und ggf. für die Skiausleihe an.</p>	
Weitere Informationen:	https://www.seefeld.com/ https://www.pension-frankenhof.at/	