

# Langlauf lager St. Moritz, 15. – 22. Februar 2025



Liebe Mitglieder des Ruderclub Uster,  
liebe Athletinnen und Athleten

Gerne lade ich euch zum Langlauf lager des Ruderclub Uster vom 15. bis 22. Februar 2025 in St. Moritz ein. Wir werden in einzelnen Gruppen auf den Loipen in der traumhaften Engadiner Bergwelt trainieren und unsere Langlauffähigkeiten verbessern.

## Wichtigste Informationen zum Langlauf lager

Organisation: Silvan Zwicky (077 401 25 75, [coach@rcuster.ch](mailto:coach@rcuster.ch))

Dauer: Samstag, 15. Februar (Anreise) bis Samstag, 22. Februar 2025 (Abreise)

Unterkunft: Jugendherberge St. Moritz  
[Jugendherberge St. Moritz | youthhostel.ch](https://youthhostel.ch) | [Youth Hostels](#)  
Via Surpunt 60, 7500 St. Moritz-Bad  
Die Jugendherberge liegt in Gehdistanz (ca. 5 Minuten) zur Loipe in Richtung Stazerwald und Langlaufzentrum St. Moritz

Langlauf-  
Ausrüstung: Miete Langlaufausrüstung (Ski, Stöcke, Schuhe), falls keine eigene Ausrüstung vorhanden ist und diese nicht individuell organisiert wird:  
Suvretta Sports St. Moritz – Nordic Bike Activities  
[Suvretta Sports \(suvretta-sports.ch\)](https://suvretta-sports.ch)  
Via Mezdi 17, 7500 St. Moritz

Anmeldung: Definitive Anmeldung mit dem folgenden Anmeldeformular:  
<https://forms.office.com/r/GRkFAebZ6n>

Anmeldeschluss: Samstag, 05. Oktober 2024.

Ich bitte euch bei der Anmeldung anzugeben, ob Ihr in einem Doppel- oder Viererzimmer übernachten möchtet und mit wem. Ich versuche dem Zimmerwunsch so gut es geht zu entsprechen.

Aufgrund der Betreuungsmöglichkeiten können maximal 6 Langlaufanfänger (Einschätzung Langlauffähigkeit 1 gem. Anmeldeformular) teilnehmen. Falls die maximale Anzahl Anfänger überschritten würde, wird die Teilnahme von Junioren derjenigen von Erwachsenen vorgezogen.

Kosten:

Kosten Übernachtung:

Fr. 639.10.- (Doppelzimmer, 7 Übernachtungen, Halbpension)

Fr. 539.10.- (Vierzimmer, 7 Übernachtungen, Halbpension)

Kosten Miete Langlaufausrüstung:

Fr. 245.- (Langlaufset mit Ski, Stöcke, Schuhe für 7 Tage, > 16 Jahre)

Fr. 140.- (Langlaufset mit Ski, Stöcke, Schuhe für 7 Tage, < 16 Jahre)

Weitere Ausgaben (Hin- und Rückfahrt, Parkkarte, Mittagessen, Loipen-Wochenkarte, Eintritte Hallenbad, weiteres) sind individuell zu tragen und zu organisieren. Bei genügend Personen, die mit dem Zug anreisen, kann ein Gruppenbillet gelöst werden. Das Mittagessen kann bei Anmeldung am Vorabend in der Jugendherberge eingenommen werden.

Abrechnung:

Eine Anzahlung für das Langlauflager von Fr. 300.- ist innert 30 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung (erfolgt ab dem 06.10.2024) auf das Konto gemäss Beilage 1 zu überweisen.

Nach dem Langlauflager folgt eine detaillierte Abrechnung mit der Restzahlung. Die Restzahlung ist innert 30 Tagen nach Versand der detaillierten Abrechnung auf das Konto gemäss Beilage 1 zu überweisen.

## Detailinformationen zum Langlauflager

### Packliste

- Trainingskleider für Langlauftrainings (Trainingsjacke, Langarmshirts, Lange Sport-Tights, Langlaufhosen, Thermounterwäsche, Ruderweste, Kappe / Stirnband)
- Trinkflasche(n) resp. Trinkgurt
- Sportrucksack oder Trinkgurt mit Tasche (für Geld, LL-Wochenkarte, Sportriegel ...)
- Sonnenschutz (Sonnencreme, Sportsonnenbrille)
- Unterwäsche, genügend Wechselkleidung
- Badetuch, Badehosen / Badekleid, Badelatschen, Duschmittel
- Necessaire mit Zahnbürste, Zahnpasta etc.
- Sportriegel, Biberli oder ähnliches
- Kartenspiel, für den Abend, Lesestoff, Ladekabel etc.
- Medikamente, Blasenpflaster, Wundsalbe etc. (falls erforderlich und vorhanden)
- Notfallkontakte (Minderjährige)
- Geld für Mittagessen, Loipen-Wochenkarte, Eintritte ins Hallenbad, weiteres

### Ablauf Langlauflager

Der untenstehende Zeitplan des Langlauflagers ist provisorisch und kann sich noch ändern.

#### Hinfahrt nach St. Moritz, Ankunft Langlauflager (Samstag, 15. Februar 2025)

Die Hinfahrt nach St. Moritz mit dem öffentlichen Verkehr (Bushaltestelle «St. Moritz Bad, Youth Hostel») oder einer Fahrgemeinschaft erfolgt individuell. Treffpunkt ist um 12:00 Uhr in der Jugendherberge St. Moritz für das Mittagessen (auf Anmeldung). Nach dem Mittagessen holen wir die Langlaufausrüstung ab und gehen im Anschluss auf die Loipe.

#### Tagesablauf Langlauflager (Samstag, 15. – Freitag, 21. Februar 2025)

Die Trainings erfolgen in einzelnen Gruppen, die nach Leistungsniveau / Fähigkeiten am Samstag 15.02. eingeteilt werden. Die Trainings der Gruppen mit Langlauffähigkeit 2 bis 3 erfolgen individuell. Die Anfängergruppe wird geleitet. Trainingsbeginn für die Anfängergruppe ist jeweils um 09:00 Uhr.

#### Rückfahrt nach Uster (Samstag, 22. Februar 2025)

Die Rückfahrt nach Uster mit dem öffentlichen Verkehr oder einer Fahrgemeinschaft erfolgt individuell. Abfahrt nach dem Morgenessen um ca. 09:00 Uhr

Ich freue mich auf das Langlauflager mit euch!  
Mit rudersportlichen Grüssen



Silvan Zwicky  
Ruderclub Uster  
Jugend- und Leistungssport