



Langlauftraining für den Leistungs- und Breitensport in St. Moritz

Der perfekte Ausgleichssport für Ruderer
Trainingscamp in St. Moritz vom 17.– 24. Februar 2024





Wir wohnen in der Jugendherberge in St. Moritz mit Halbpension. Über den Mittag verpflegen wir uns an der Loipe oder falls möglich/gewünscht in der Jugi. In einer traumhaften Landschaft bietet St. Moritz und Umgebung ein riesiges Loipennetz das gleich bei der Jugi beginnt. Es sind 230 Kilometer mit unübertroffener landschaftlicher Vielfalt und top Loipenqualität. Im Engadin sind wir immer auf der richtigen Spur!

Sollten wir einmal den Langlaufkoller haben gehen wir ins Hallenbad, schlitteln, winterwandern 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. Ausnahmsweise gibt es in diesem LL-Lager keinen Langlaufunterricht; d.h. man organisiert sich selbständig und bucht, wenn gewünscht LL-Unterricht selber. Da unsere erfahrenen Junioren nicht mitkommen, kann dieses Jahr keine Betreuung von jüngeren Junioren angeboten werden. Selbstverständlich dürfen auch ganze Familien mitkommen, wenn sich nicht genug RCU Mitglieder fürs Lager anmelden.

Hinfahrt

- Samstag, 17. Feb. 2024, ca.10.00 Uhr mit ÖV oder in Fahrgemeinschaften
- Bezug der Unterkunft
- falls nötig besorgen der Langlauf-Mietausrüstungen in St. Moritz Bad
- Abendessen ca. 1800 Uhr

Rückfahrt

- Samstag, 24. Feb. 2024, ca. 1000 Uhr
- Ankunft Uster ca. 1330 Uhr

Kosten

- CHF 81.- bei 4 Personen im 4er-Zimmer mit Lavabo, inkl. Frühstück
- CHF 100.- bei 2 Personen im 4er-Zimmer mit Lavabo, inkl. Frühstück
- Nachtessen extra, CHF 19.50
- Mittagessen (falls genug Anmeldungen), CHF 16.50
- Kurtaxe CHF 1.50 & CO2-Kompensation 30 Rp. pro Person & Tag

Zusätzliche Kosten sind: Das Mittagessen unterwegs, Kaffee und Kuchen zwischendurch und allenfalls die Mietausrüstung.

Anmelden bitte bis spätestens 19.11.2023. Da ich die Organisation erst vor kurzem spontan übernommen habe, ist die Anmeldefrist schon bald. 8-tung: Es sind nur 4er-Zimmer verfügbar!

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Herzlicher Gruss
Sibylle

Sibylle Martin - sibylle.martin@gmx.ch - Whatsapp: 079 209 87 09