

Sonntag, 16. Februar 2020



**Schneesport
Stammheim**

Tagesausfahrt Langlauf in den Schwarzwald

Wir möchten mit dieser Ausfahrt ein neues Angebot einer Skiausfahrt im TV Stammheim unterbreiten. „Nordisch ist in“ – wie kaum eine andere Sportart, bietet sie Bewegung für alle – vom Einsteiger bis zum Experten – von Jung bis Alt und bietet Freude und Spaß im Schnee und ein intensives Naturerlebnis in verschneiter Winterlandschaft.

Langlaufen kann doch jeder! Um richtig und müheloser die Loipe zu genießen, hilft jedoch eine gute Technik. Es gibt beim Langlaufen zwei Techniken: der klassische Stil in der Spur und die sogenannte freie Technik – Skating. Bei der Ausfahrt haben wir die Möglichkeit die Ausrüstung besser zu verstehen und die Grundformen der jeweiligen Technik kennen zu lernen und zu üben. Entsprechend des individuellen Könnens der angemeldeten Teilnehmer gewöhnen wir uns zusammen erstmal an die Ski und üben Abstoß, Gleichgewicht und Rhythmus. Seitherige klassische Langläufer können erste Schritte der Skatingtechnik kennen lernen. Es besteht bei der Ausfahrt auch die Möglichkeit frei zu laufen.

Das Programm orientiert sich an dem Können der Teilnehmer und den Schneesverhältnissen.

Abfahrt: Sonntag, 16.02.2020 um 7.30 Uhr, mit Fahrgemeinschaften im Privat PKW
Treffpunkt: Vereinsheim TV Stammheim, Solitudeallee

Kosten: TV Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder 10,-- €
Fahrkosten werden direkt abgerechnet

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Langlauf

Mitzubringen:

Skiausrüstung – Langlaufski und Stöcke
(klassischer Stil oder Skatingtechnik erfordern eine unterschiedliche Ausrüstung!)

Trinken und Tagesverpflegung

Im Großraum Stuttgart gibt es leider keine Möglichkeit, die Langlaufausrüstung zu leihen. Deswegen wählen wir ein Ziel, wo es vor Ort Möglichkeiten gibt, die Ausrüstung zu leihen (Vorbereitung unter Angabe von Größe, Gewicht und Schuhgröße ist empfehlenswert)

Anmeldung:

Anmeldung bis 1. Februar 2020 an joachim.hambuecher@gmx.de
mit Angabe der Langlauftechnik (Klassisch/Skating), der Könnersstufe sowie Mitfahrgelegenheit oder –wunsch. Maximale Teilnehmerzahl für Training 12 Personen.

Wintersport ist wetterabhängig – je nach Wetter und Schneelage kann es kurzfristig zu Änderungen oder auch zur Absage der Ausfahrt kommen