



HESSISCHER RUDERVERBAND
IM LANDESPORTBUND HESSEN e.V.



Lehrer-Trainer
Volker Lechtenberg
☎ 0178 2511058

Hanau, 16.08.2018

Ausschreibung Ski-Trainingslager 03.01.19-12.01.19 in La Punt (CH)

Liebe SportlerInnen, Liebe Eltern, Liebe KollegInnen,
das diesjährige Skilanglauftrainingslager des Hessischen Ruderverbandes findet vom 03.01.-12.01.19 in La Punt in der Schweiz statt. Das kleine Dorf im Oberengadin liegt inmitten eines der besten und berühmtesten Ski-Langlaufgebiete der Welt. In direkter Umgebung des Hauses gibt es mehr als 250 Kilometer bestens präparierter Loipen. Mit dem Engadiner Skimarathon wird alljährlich im März einer der größten Langlaufwettkämpfe weltweit mit mehr als 10.000 Teilnehmern dort ausgetragen. Es gibt also genügend Platz und hervorragende Bedingungen auf den langen, breiten und flachen Oberengadiner Loipen. Informationen und Impressionen rund ums Langlaufen im Engadin finden Sie unter

www.engadin.stmoritz.ch

Teilnehmer: Max. 40 Personen, Anmeldungen von Landeskaderangehörigen des HRV werden bevorzugt

Abreise: 03.01.19 um 07:00h vom Bootshaus des Hanauer RC „Hassia“

Ankunft: 12.01.19 gegen Abend in Hanau

Unterkunft: Ferienheim Rudigier, La Punt Chamues-CH

Kosten: € 470,- pro Person, für Landeskaderangehörige des HRV € 310,-.

Leistungen: Vollverpflegung und Unterkunft, Kurtaxe, Loipenpass, An-/Abreise in Vereinsbussen und Privat-PKW, fundierte Betreuung inner- und außerhalb der Loipe

Inhalte: Grundlagenausdauertraining, Verbesserung der Skating-Technik in Grob- und Feinform, Gymnastik, Rumpfstabilisation, Spiel

Skiausrüstung kann bei rechtzeitiger Übermittlung der Daten zu Sonderkonditionen (ca. 130,- statt 200,- CHF, entspricht derzeit ca. 115,- €) gemietet werden.

Anmeldung: Bis zum **15.11.2018** an [volker.lechtenberg\(at\)gmx.de](mailto:volker.lechtenberg(at)gmx.de). ***Mit der Anmeldung ist anzugeben, ob Skiausrüstung gemietet werden muss. In diesem Fall bitte auch Schuhgröße, Körpergewicht, Körperhöhe und skilangläuferisches Können mitteilen.***

Mit freundlichen Grüßen,

Volker Lechtenberg

Da wir in den letzten Jahren schlechte Erfahrungen mit der verbindlichen Anmeldung gemacht haben, wird bei Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € in Rechnung gestellt.