

**Langlaufweekend
29./30. Januar 2011
Parpan/Lenzerheide**



Hallo zusammen

Spontan haben wir uns entschieden, auch 2011 ein Langlauf-Weekend zu organisieren. In der Kiwi-Lodge in Parpan hat es noch Platz frei und wir haben für bis zu 12 Personen reserviert. Das Programm wird ähnlich aussehen wie in den letzten Jahren. Anregungen und neue Ideen sind natürlich auch herzlich willkommen. Wir freuen uns auf ein tolles Wochenende im Schnee.

- Datum:** Samstag 29.- Sonntag 30. Januar 2011
Die Anreise erfolgt am Samstag morgen
- Ort:** Kiwi Lodge Parpan (Lenzerheide)
<http://www.kiwilodge.ch/>
<http://www.langlaufparpan.ch/>
- Kosten:** Unterkunft, Abendessen, Frühstück CHF 66.--
Falls nicht vorhanden Skimiete 2 Tage (ca. CHF 60.--)
Loipenpass 2 Tage
- Programm:** Langlauf (Technik, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, spielerische Übungen, Stafetten)
Detailliertes Programm mit Abreisezeiten etc. folgt in der Woche vor dem Weekend per Mail
- Anmeldung:** Anmeldungen bitte per Mail oder mittels unten stehendem Anmeldetalon an Claudia (c.hasler@gmx.ch) oder Markus (markus.wenk@gmx.net). Es stehen maximal 12 Betten zur Verfügung. Bitte so bald wie möglich anmelden, spätestens bis 23. Januar 2011.
- Mitnehmen:** Langlaufausrüstung wenn vorhanden
Ev. Laufschuhe
Ev. Badezeug
Persönliche Ausrüstung

Anmeldetalon

Name: _____ Vorname: _____

Möchte Langlaufausrüstung mieten: ja nein

Wünsche/Anregungen