



LEICHTATHLETIK
Running / NordicWalking

Langlauf- und Schneeschuh-Wochenende im Gantrischgebiet vom 11.-13. Januar 2013

Schneeschuhtouren, Langlaufen, Fondue und Risottoplausch in der heimeligen STB-Berghütte – auch für Einsteiger! Buchbar in 3 verschiedenen Varianten.

Schneeschuh-Laufen und Langlaufen sind ideale alternative Trainingssportarten für LäuferInnen im Winter! Wir freuen uns, euch wiederum ein Wintersportwochenende anbieten zu können! Ihr werdet die Möglichkeit haben, geführte Schneeschuhtouren zu machen und Langlaufen angeleitet zu erlernen bzw. zu verbessern (skating und/oder klassisch). Das Angebot ist daher bestens auch für EinsteigerInnen geeignet. Fehlen soll natürlich auch das gesellige Beisammensein nicht! Wir werden gemütliche Winterabende verbringen mit Fondue und Risotto-Plausch.

Gesamtleitung: STB Running, Eva Bruhin und Andreas Moser, STB Running-Leiter

Anfahrt: Freitag Nachmittag hin und Sonntag Nachmittag zurück. Anreise per Privatauto und Mitfahrgelegenheiten. Parkplätze bei der Stierenhütte (ca. 3 Minuten von der STB-Berghütte).

Verpflegung und Unterkunft: 2x Frühstück und 2x Abendessen (Fondue am Freitag im Berghaus Gurnigel, Risotto-Plausch am Samstag in der STB-Hütte); Mittagessen und Zwischenverpflegung individuell; alle helfen mit beim Kochen, Abwaschen und Putzen!!! Unterkunft in Mehrbettzimmern mit Schlafsack.

Mitbringen: Idealerweise Schneeschuh- und Langlaufmaterial (gemietet) mitbringen! Nur wenig Material kann gemietet werden im Berghaus Gurnigel. Schlafsack, Duschtuch, Bekleidung für Langlauf und Schneeschuhtour, Hausschuhe, trockene Bekleidung für den Abend, Zwischenverpflegung.

Anmeldung: Schriftlich oder per Mail mit ausgefülltem Talon bis spätestens Freitag, 21. Dezember 2012 an Andreas Moser, Schoren 41, 3215 Gempenach, lauenensee@bluewin.ch. Einzahlung bis spätestens Freitag, 21. Dezember 2012 auf PC-Konto 17-391-8 der Raiffeisen See-Lac (Endbegünstigter: Andreas Moser, Schoren 41, 3215 Gempenach, CH70 8089 6000 0019 6461 1).

Erst nach Eingang der Einzahlung und des Talons ist die Anmeldung gültig!

Abmeldung: Bis spätestens Montag, 24. Dezember 2012, danach werden die Kosten nicht mehr zurückerstattet!





LEICHTATHLETIK
Running / NordicWalking

Programm:

Freitag

Treffpunkt Bern für Anfahrt 15.00 Uhr
Besammlung STB-Hütte 16.30 Uhr
Miete Material 17.00 Uhr-17.30 Uhr
Schneeschuhtour 17.30-19.00 Uhr
Fondue im Berghaus Gurnigel 19.30 Uhr
Rückfahrt einzelner Teilnehmer ca. 22 Uhr

Samstag

Frühstück 7.30 Uhr
Eintreffen weiterer Teilnehmer in der STB-Hütte 8.30 Uhr
Miete Material 9-9.30 Uhr
Langlaufen 9.30-12 Uhr
Mittagspause individuell (wer will im Gasthaus Gurnigel) 12-14 Uhr
Langlaufen 14-16.30 Uhr
Spaghetti-Plausch in der STB-Hütte 19 Uhr

Sonntag

Frühstück 8.00 Uhr
Miete Material 9-9.30 Uhr
Langlaufen oder Schneeschuhtour 9.30-12.00 Uhr
Duschen, Packen, Aufräumen, Putzen 12.00-13.30 Uhr
Rückfahrt 14.00 Uhr

Kosten:

Inbegriffen: Unterkunft, 2x Abendessen und 2x Frühstück, Tee und Kaffee in der STB-Hütte, Langlauflehrer und Schneeschuhtourenbegleitung
Nicht inbegriffen: Individuelles Mittagessen und Zwischenverpflegung, Getränke (ausser Tee und Kaffee in der STB-Hütte), Materialmiete, Langlauf-Tageskarten

- ➔ Für das ganze Wochenende 120.-/Person (nicht STB-Mitglied 140.-)
- ➔ Für Freitag 40.-/Person (nicht STB-Mitglied 45.-)
- ➔ Für Samstag und Sonntag 70.-/Person (nicht STB-Mitglied 85.-)

Materialmiete:

Schneeschuhe und Stöcke pro Tag 25.-
Skatingausrüstung pro Tag 20.- / pro Wochenende 32.-
Klassischausrüstung pro Tag 12.- / pro Wochenende 20.-

