



Langlauf-Plausch in Studen mit Max

Der LL-Plausch findet am 25. Januar 2014 in Studen statt! Während zwei Stunden stehen uns zwei LL-Lehrer zur Verfügung. Gute Läufer nutzen die Gelegenheit um ihre Skating-Technik zu verbessern, Anfänger werden in die Technik des Skatings eingeführt. Die Schulung findet von 10:00 bis 12:00 Uhr statt. Danach steht freies Laufen auf dem Programm.

Teilnehmende ohne LL-Ausrüstung können bei Schaad Nordic Sport, Schuhe, Stöcke und Ski mieten. Für die Mietausrüstung benötigen wir Angaben zu Körpergrösse, Gewicht und Schuhnummer!

Möchte jemand im klassischen Stil laufen, leitet Max die Gruppe!

Treffpunkt: 09:30 Uhr bei Schaad Nordic Sport in Studen (Anfahrtsweg siehe unten)

Kurs 10:00 bis 12:00 Uhr, danach freies Laufen

Kosten: LL-Kurs (2 Stunden) CHF 30.-, Miete für Ausrüstung CHF 25.-

Anmeldung: info@vmcu.ch bis Ende Jahr. Für Mietausrüstung bitte unbedingt Körpergrösse, Gewicht, Schuhgrösse und Laufstil angeben!

Auskunft: bei Max 044 734 25 05

Teilnehmerliste (11)

Vorname	Skatin	Klassisch	Mietausrüstung	Körpergrösse	Gewicht	Schuhgrösse	Angemeldet
Pascal	x		nein				ja
Andrea	x		nein				ja
Max	x	x	nein				ja
Paul	x		nein				ja
Evelyne	x		nein				ja
Felix	x		nein				ja
Christoph			nein				ja
Gabriele		x	nein				ja
Matthias	x		nein				ja
Roli Z.	x		ja	182	86	43	ja
Denise	x		ja	168	60	38	ja
Ralf	x		ja*			46	ja
Uli	?	?	?				ja
Urs	x		nein				ja
Theo	?	?	?				ja