

# ENGADIN SKIMARATHON VORBEREITUNGSWOCHE 5. – 9. MÄRZ 2012

Organisiert von der Langlaufschule St. Moritz unter der Leitung von Albert Giger. In einer einmaligen Gegend, in einer geselligen Gruppe ... etwas lernen, etwas erleben und ganz einfach den «Plausch» haben ... das ist unser Ziel!

Während 5 Tagen ca. 4 Stunden täglich Technik-Schulung mit fachkundiger Betreuung. Ausflüge und Trainingsläufe auf den 180 Kilometern Loipen des Oberengadins.

Verschiedene Stärkeklassen, abgestimmt auf die Technik und das Laufvermögen. Videoaufzeichnungen.

Kursgeld: CHF 275.-/Woche

Treffpunkt am ersten Kurstag: 10.00 Uhr, Langlaufzentrum St. Moritz.

**Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**

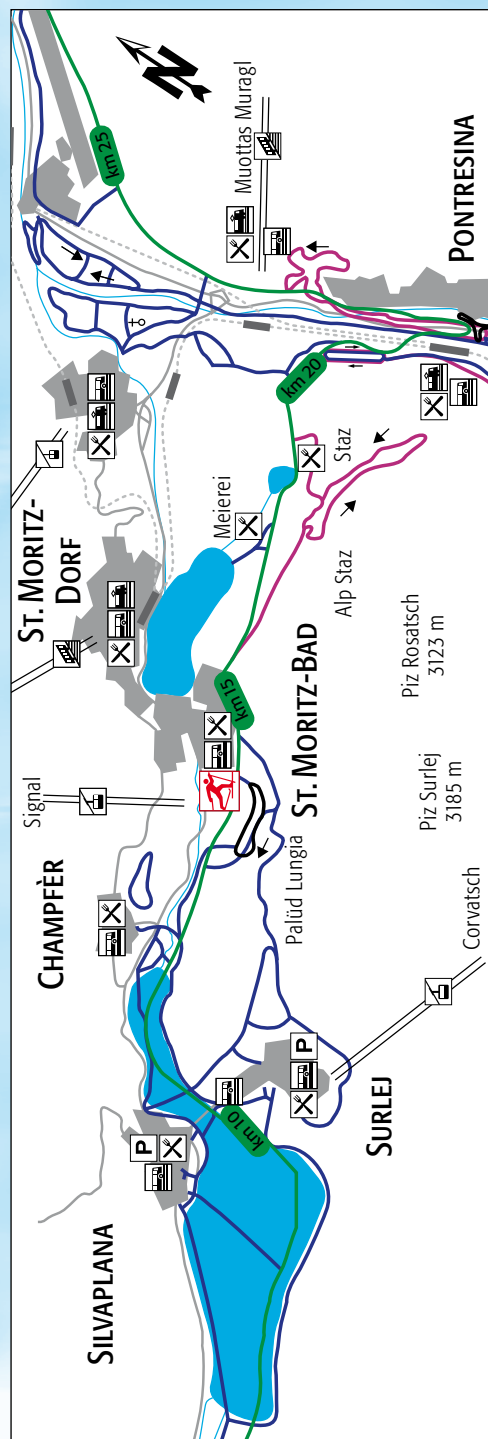
Anmeldefrist bis 1 Woche vor Kursbeginn an das Langlaufzentrum St. Moritz, Piazza Paracelsus 2, 7500 St. Moritz.

**Ausrüstung** Vermietung von Langlaufartikeln im Langlaufzentrum.  
**Mietpreise** (Langlaufski, Schuhe, Stöcke)

**Equipaggiamento** Noleggio del materiale nel centro di sci di fondo.  
**Prezzi di noleggio** (sci, scarpe, racchette)

**Equipments** Equipments can be hired at the cross country centre.  
**Rates for hiring** (cross country skis, boots and poles)

		CHF		CHF
<b>Classic</b>	1 Tag	30.-	5 Tage	95.-
	2 Tage	50.-	6 Tage	110.-
	3 Tage	65.-	7 Tage	125.-
	4 Tage	80.-	14 Tage	200.-
<b>Skating</b>	1 Tag	40.-	5 Tage	130.-
	2 Tage	70.-	6 Tage	145.-
	3 Tage	90.-	7 Tage	160.-
	4 Tage	110.-	14 Tage	250.-
<b>Snowshoes</b>	1 Tag	19.-		
<b>Nordic Walking</b>	1 Tag	7.-		



- Nachtloipen
- Marathonloipe
- Loipen klassisch und Skating
- Rennloipen
- Laufrichtung Rundstrecke
- Rhätische Bahn (RhB)
- Bergbahnen/Lifte
- Langlaufzentrum und -schule
- Öffentlicher Verkehr (Bahn/Bus)
- Restaurant
- Parkplatz
- Bergbahnen/Lifte



# SCHWEIZER LANGLAUFSCHULE

PROGRAMM 2011/2012



Telefon 081 833 62 33

Telefax 081 833 02 81

E-Mail: [llz-stmoritz@bluewin.ch](mailto:llz-stmoritz@bluewin.ch)

[www.stmoritz-langlauf.ch](http://www.stmoritz-langlauf.ch)



# SCHWEIZER LANGLAUFSCHULE ST. MORITZ

**Leitung: Albert Giger**, Olympiamedaillengewinner, Schweizer Meister,  
5-facher Gewinner des Engadin Skimarathons  
Langlaufunterricht und Kurse mit fachkundigen Langlauflehrern  
Ab Mitte Dezember 2011 bis Ende März 2012

<b>Privatunterricht</b>	<b>Skating oder klassische Technik</b>	
	Täglich, nach Vereinbarung	CHF
	1 Lektion (55 Min.); 1 Person	85.–
	Jede weitere Person pro Lektion	10.–
	1 Tag (5 Std.)	360.–
	Reservationen für Privatunterricht sind verbindlich. Abmeldung bis am Vorabend, um 17.00 Uhr. Nicht rechtzeitig abgemeldete Reservationen werden verrechnet.	

<b>Klassenunterricht</b>	<b>Klassische Technik</b>	
	Montag, Dienstag, Mittwoch 11.00–13.00 Uhr (mind. 3 Personen)	CHF
	1 x 2 Std.	45.–
	2 x 2 Std.	80.–
	3 x 2 Std.	110.–

## Skating

	Montag, Dienstag, Mittwoch 14.00–16.00 Uhr (mind. 3 Personen)	CHF
	1 x 2 Std.	45.–
	2 x 2 Std.	80.–
	3 x 2 Std.	110.–

**Schneeschuulaufen** Privatunterricht, gleiche Preise wie Langlaufunterricht

**Nordic Walking** Privatunterricht, gleiche Preise wie Langlaufunterricht

**Versicherung** Die Teilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert  
Der Abschluss einer Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers

- ▶ Nachtloipe täglich beleuchtet von 17.30–21.00 Uhr
- ▶ Wachstipp Telefon 081 833 75 75
- ▶ Loipenplan CHF 3.–
- ▶ Gerne akzeptieren wir EURO zum Tageskurs

# SCUOLA SVIZZERA DI SCI DI FONDO ST. MORITZ

**Direzione: Albert Giger**, medaglia olimpica, campione svizzero,  
5 volte vincitore della Maratona Engadinese  
Lezioni con maestri diplomati da metà dicembre 2011 a fine marzo 2012

<b>Lezioni private</b>	<b>Skating o tecnica classica</b>	
	Ogni giorno, previo appuntamento	CHF
	1 lezione (55 min.); 1 persona	85.–
	Ogni persona in più; per lezione	10.–
	1 giorno (5 ore)	360.–
	La prenotazione per lezioni private è impegnativa. Annullamento: entro le ore 17.00 del giorno precedente. Le prenotazioni non annullate per tempo verranno conteggiate.	

<b>Lezioni di gruppo</b>	<b>Tecnica classica</b>	
	Lunedì, martedì, mercoledì ore 11.00–13.00 (minimo 3 persone)	CHF
	1 x 2 ore	45.–
	2 x 2 ore	80.–
	3 x 2 ore	110.–

## Skating

	Lunedì, martedì, mercoledì ore 14.00–16.00 (minimo 3 persone)	CHF
	1 x 2 ore	45.–
	2 x 2 ore	80.–
	3 x 2 ore	110.–

**Snowshoes** Lezioni private listessi prezzi come sci di fondo

**Nordic Walking** Lezioni private listessi prezzi come sci di fondo

**Assicurazione** I partecipanti non sono assicurati contro gli infortuni  
Ogni singolo è responsabile per la propria assicurazione

- ▶ Pista di fondo notturna, illuminata ogni giorno dalle ore 17.30 alle 21.00
- ▶ Suggestimenti per la sciolinatura Telefono 081 833 75 75
- ▶ Cartina delle piste di fondo: CHF 3.–
- ▶ Noi accettiamo volentieri l'EURO secondo il cambio del giorno

# SWISS CROSS COUNTRY SKIING SCHOOL ST. MORITZ

**Man. Director: Albert Giger**, Olympic medallist, Swiss champion,  
5 times winner of the Engadine Ski-Marathon  
Instruction by experts, from mid December 2011 until the end of March 2012

<b>Private instruction</b>	<b>Skating or classic style</b>	
	Daily, on arrangement	CHF
	1 lesson (55 min.); 1 person	85.–
	Each additional person; per lesson	10.–
	1 day (5 hours)	360.–
	Reservations for private instruction are binding. Cancellation until 5 p.m. of the eve. Reservations, not cancelled on time, will be charged.	

<b>Class instruction</b>	<b>In classic style</b>	
	Monday, Tuesday, Wednesday 11 a.m. to 1 p.m. (min. 3 persons)	CHF
	1 x 2 hours	45.–
	2 x 2 hours	80.–
	3 x 2 hours	110.–

## Skating

	Monday, Tuesday, Wednesday 2 p.m. to 4 p.m. (min. 3 persons)	CHF
	1 x 2 hours	45.–
	2 x 2 hours	80.–
	3 x 2 hours	110.–

**Snowshoes** Private instruction: Same prices as cross country lessons

**Nordic Walking** Private instruction: Same prices as cross country lessons

**Insurance** Participants are not insured by the cross country skiing school for accidents

- ▶ Night trail illuminated daily from 5.30 to 9.00 p.m.
- ▶ Waxing tips tel. 081 833 75 75
- ▶ Trail map CHF 3.–
- ▶ We gladly accept EURO at the current rate