

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)

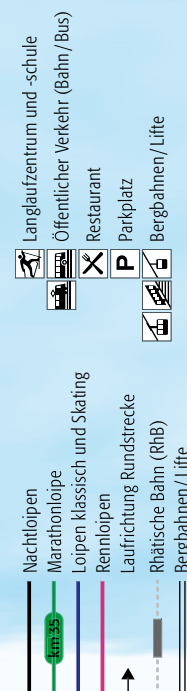
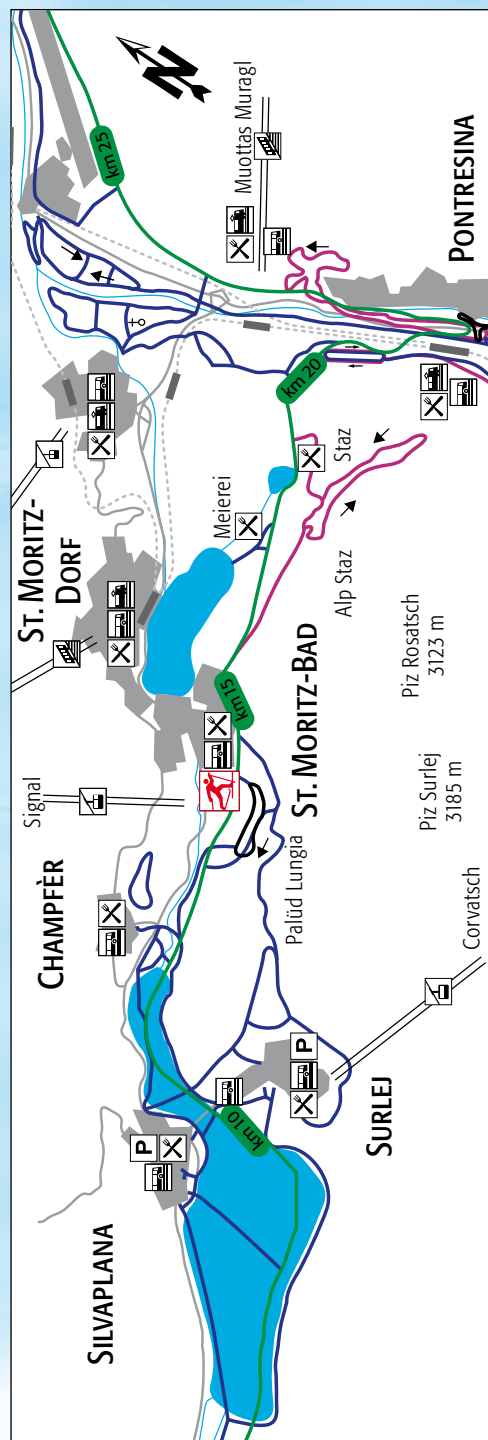
Equipaggiamento

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



coop

ST. MORITZ
ENERGIE

TOKO

SCHWEIZER LANGLAUFSCHULE

PROGRAMM 2011/2012

ENGADIN
St. Moritz

Telefon 081 833 62 33

Telefax 081 833 02 81

E-Mail: llz-stmoritz@bluewin.ch

www.stmoritz-langlauf.ch



coop

ST. MORITZ
ENERGIE

TOKO

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

Privatunterricht	Skating oder klassische Technik	
	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.	

Klassenunterricht	Klassische Technik	
	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

Lezioni private	Skating o tecnica classica	
	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.	

Lezioni di gruppo	Tecnica classica	
	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

Private instruction	Skating or classic style	
	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.	

Class instruction	In classic style	
	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