

## AUSSCHREIBUNG

### Ski-Langlauf für TriathletInnen (Skating/Klassisch)

#### mit Ex-Profi Franz Göring

---

<b>DATUM:</b>	11. + 12. Februar 2023 (Samstag ca. 10 Uhr bis Sonntag ca. 12 Uhr)
<b>ORT:</b>	Garmisch-Partenkirchen (oder bei geringer Schneelage Leutasch/Seefeld, ggf. bilden wir Fahrgemeinschaften)
<b>FORTBILDUNG:</b>	15 UE
<b>LEHRGANGSLEITUNG:</b>	Philipp Peter / Franz Göring

---

Die Fortbildung vermittelt das Ski-Langlaufen in Praxis und Theorie als Alternativsport für Triathleten in der Wintervorbereitung. Die beiden Grundtechniken Skating und Klassisch werden vermittelt. Dabei greifen wir auf die Expertise von Ex-Langlaufprofi und Olympiateilnehmer Franz Göring zurück. Neben der umfangreichen Praxis auf der Loipe geben wir Tipps zu Material und Training. Am Samstag Abends ist ein kleiner Ski-Wachskurs geplant.

#### **ABLAUF: (vorläufig)**

Samstag ca. 10.00 bis 12.30 Uhr Praxis Skating

Samstag 14.00 bis ca. 16.00 Uhr Praxis Skating

Samstag 18 Uhr bis 20 Uhr Theorie/Wachs-Workshop

Sonntag 9.00 bis ca. 12.00 Uhr Praxis Klassische Technik

**Unterkunft/Verpflegung:** nach Bedarf selbst organisiert

**Anforderungen:**

Keine Grundkenntnisse erforderlich, jedoch sind erste Erfahrungen beim Langlauf oder Alpinski bzw. Inliner- oder Schlittschuhfahren von Vorteil.

**Erforderliche Ausrüstung:**

LL-Ski für Skating- und klassische Technik werden benötigt. Bei Bedarf kann das Equipment (jeweils Ski, Stöcke, Schuhe) vor Ort geliehen werden. Bitte ggf. bei der Anmeldung Körpergröße, Gewicht und Schuhgröße mit angeben. Kosten: ca. 20,- pro Tag.

**Wir bitten darum eventuelle gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld mit der Lehrgangsführung abzusprechen.**

Nürnberg, den 01.12.2022

Philipp Peter  
BTV Lehrbeauftragter