



ROLV NOS

Verbandskurs 2014

Für einmal findet der Verbandskurs des ROLV NOS in einem etwas anderen Rahmen statt als gewohnt. Der Vorstand lädt diesmal zu einem Langlaufkurs ins Appenzellerland ein. Dieser richtet sich an alle Verbandsmitglieder, Junge und Ältere, Anfänger und Fortgeschrittene.

Datum: 11. Januar 2014 (13.30 - 15.30 Uhr)

Ort: Wachshöttli Gonten AI (1 Gehminute vom Bahnhof der AB)

Kursinhalt: - Einführung ins Langlaufen (Skating-Technik)
- kurze Einführung in die Geheimnisse des Ski-OL
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Marcel Fässler, Langlauf-Instruktor
Mirna van der Graaff, ehem. Mitglied Langlauf-Nachwuchskader

Ausrüstung: Die Langlaufausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann für Fr. 25.- vor Ort gemietet werden. Darin inbegriffen ist auch die Loipen-Tageskarte.

Bekleidung: je nach Witterung, bequeme Sportbekleidung, wasserfeste Beinkleider empfehlenswert

Besammlung: Damit der Kurs um 13:30 Uhr beginnen kann, sollten alle, welche die Ausrüstung mieten, ab 13:00 Uhr beim Wachshöttli sein.

Kosten: Die Teilnahme am Kurs ist gratis.

Anmeldung für den Verbandskurs 2014

Name: Vorname:

Verein:

Adresse:

E-Mail:

Telefon:

wird eine Langlaufausrüstung benötigt? ja nein

wenn ja: Körpergrösse cm Gewicht kg Schuhgrösse

Anmeldung bis 31. Dezember 2013 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg,
erich.brauchli@gaiserwald.net