



**MR.SNOW**  
TEXTILE SKIPISTEN



**DSV**  
**nordicaktiv**  
AUSBILDUNGSZENTRUM  
Skiverband Rheinland e.V.

## Vom Inline-Skate auf den Skatingski gemeinsam zum König-Ludwig-Lauf Skimarathon &Co.

Das Skilanglaufteam des SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. nimmt seit etlichen Jahren jedes Jahr an einem oder mehreren Skimarathon's in Deutschland und ganz Europa teil..Vom Marx Beret Spanien, Vasaloppet Schweden Engadiner Skimarathon -Gommerlauf in der Schweiz bis zum König-Ludwig-Lauf aber auch vielen Volksläufen im Verbandsgebiet sowie Nachbarskiverbänden in Deutschland sind viele Veranstaltungen möglich. Getreu dem Motto „vom Inline-Skate auf den Skatingski“ wird mit dem Training mit Nordic Blading, Cross-Skating, Rollski bis hin zu Techniktrainingseinheiten auf der textilen Mr. Snowloipe die Grundlage für eine Teilnahme an einem Skimarathon gelegt. Mit unseren Partnern Red & Fun Sportspark GmbH und NORDICSERV mit dem THORAXTRAINER stehen uns hochkompetente Ansprechpartner für eine individuelle Leistungsdiagnostik nach gesundheitlichen Gesichtspunkten vom Einsteiger bis zum Profi zur Verfügung, damit jeder Teilnehmer, der gerne an Skimarathons der WORLD- und EUROLOPPET-Serie und Volksläufen teilnehmen möchte seine Ziele gesundheitsorientiert erreichen kann.



### Inhalte:

Klassische Skilanglauftechniken, Einweisung in das Sportgerät, Gleichgewichtsübungen, Erklärung der Grundhaltung und damit verbunden die Einweisungen in den Diagonalschritt, Doppelstockschritt, Doppelstock mit Zwischenschritt Abfahren, Berganlaufen, Bremsen und Spurwechsel, Skilanglauf Skatingtechniken, Einweisung in das Sportgerät, Gleichgewichtsübungen Halbschrittschritt, Diagonalskating, 2:1, 1:1-Technik bis hin zu Rennlaufvarianten, Videoanalysen Lauftechniken, Leistungsdiagnostik

**Termine 2022:** König-Ludwig-Lauf 05.02.2022 Oberammergau oder Skadi-Loppet-Bodenmais 19.03.2022

Wir fahren mit Euch zu einer der beiden Veranstaltungen – Änderungen wg Corona vorbehalten.

**Trainingsorte:** Bei Naturschnee Loipe in Anhausen – ansonsten Mr. Snowloipe und Skirollerstrecke

Sportplatz Bimsstrasse ( bitte vorher nachfragen 0176/55550025 )

Regelmäßiger Treffpunkt jeden Dienstag von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr und nach

Absprache Freitags 18.00 Uhr – 20.00 Uhr an der Bimsstrasse

**Kosten:** 70,-EUR

**Leihmaterial:** über unseren Partner NORDICSERV

**Anmeldung Information:** [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de) – 0176/55550025

**Kooperationspartner:** NORDICSERV **LEKI** **SALOMON** **GERMINA**

