



## Wichtige Hinweise für die Kursteilnahme

- Wie bei allen Ausdauersportarten ist es sinnvoll, vorher mit dem Hausarzt zu sprechen, besonders wenn orthopädische und/oder Herz-Kreislauf Grunderkrankungen vorliegen.
- Für Einsteiger: Alpine Sportbekleidung ist zum Langlaufen ungeeignet. Sinnvoll ist atmungsaktive Funktionskleidung, ähnlich einer warmen Laufkleidung (wetterbedingt).
- Ein kleiner Rucksack stört nicht: Denkt an ein Getränk, Sonnenbrille und -creme, Mütze, evtl. Pausensnack.
- Sinnvoll ist Wechselkleidung, insbesondere Unterwäsche (Mittagspause!!).
- Die Tagestickets für die Loipe sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Besorgt euch das Ticket bitte vor Kursbeginn, es ist im Intersport-Geschäft neben dem Lift erhältlich.

Bis bald

Eure Langlauf-Übungsleiter