



**Erich Sterchi**  
Dipl. Schneesportlehrer  
Ehemaliger Spitzenlangläufer  
und Nationaltrainer Langlauf

**sportnatur PUR**  
Acherliweg, 3858 Hofstetten  
Tel: +41 33 951 04 50  
Natel: +41 79 272 06 60  
E-Mail [info@sportnatur-pur.ch](mailto:info@sportnatur-pur.ch)  
[www.sportnatur-pur.ch](http://www.sportnatur-pur.ch)

## Vorbereitungstraining Engadiner Skimarathon

Werte Langläufer/innen

Der Engadiner Skimarathon gilt in der nationalen und internationalen Langlaufszene neben dem Vasalauf in Schweden als das Ereignis im Volksskilanglauf.

Warum nicht einmal auch dabei sein oder sich ein wenig spezifischer darauf vorbereiten. In den Vormonaten Januar und Februar werden wir auf den Loipen in Gadmen und Kandersteg an der Skating-Technik feilen und in der Engadiner-Woche ein paar Tage auf der legendären Marathonloipe den letzten Schliff holen.

Nebst einer optimalen Vorbereitung punkto Technik, Material und Taktik soll auch das Gesellschaftliche nicht zu kurz kommen (Start am Engadiner ist nicht Pflicht).

**Preis:** CHF 1515.- pro Person bei mindestens 8 Teilnehmer/innen

**Leistungen:**

- > 2 Mal Techniktraining Skating Nachtloipe Gadmen jeweils Freitag, den 11. Januar und 15. Februar 2019 von 19.00 bis 20.30h
- > 2 Mal Techniktraining Skating Loipe Kandersteg jeweils Samstag, den 26. Januar und 23. Februar 2019 von 9.30 bis 11.30h
- > 5 Tage im wunderschönen Engadin von Mittwoch 6. bis Sonntag 10. März 2019 (mit Option ein Tag länger bleiben bis Montag zum Aufpreis von Fr. 220.-)
- > 4 Mal Halbpension im romantischen Hotel Palü \*\*\* in Pontresina
- > Transfer mit Kleinbus Meiringen – Engadin retour
- > Techniktraining auf Marathonloipe mit Videoauswertung
- > Streckenbesichtigung und taktische Tipps auf Marathonloipe
- > Ski- und Schuhtests verschiedenster Marken
- > Wachstheorie und gemeinsame Skipräparation
- > Einführung ins Mentaltraining (Sonja Sterchi)
- > Eine Körpermassage (Sonja Sterchi)
- > Begrüssungsapéro im Hotel Palü
- > Alle Transfers mit Kleinbus im Engadin
- > Haftpflichtversicherung
- > Langlauf Geschenk von sportnatur PUR

**Anmeldung:**

Bis spätestens 28. Dezember 2018 an oben stehende Adresse.

Bei Fragen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung

Erich Sterchi

**bewegung**

**freude**

**erlebnis**