

# Corso di sci di fondo a Splügen



## Corso di sci di fondo classico per principianti

Il modo più semplice per fare la prima esperienza di sci di fondo è di partecipare ad un corso base in tecnica classica. È adatto a persone che non si esercitano regolarmente ma amano stare nella natura.

- Data:** Ogni lunedì dal 4 dicembre 2023 - 25 marzo 2024
- Ritrovo:** Inizio della pista di sci di fondo «Erla» (presso il parcheggio degli impianti Splügen-Tambo)
- Durata/Ore:** 14.00 - 16.00
- Iscrizione:** Obbligatoria fino alle ore 12.00
- Costi:** CHF 70.00 per partecipante incluso il noleggio dell'attrezzatura (presso Splügen Sport)  
CHF 50.00 solo per le lezioni



## Corso di sci di fondo - tecnica Skating

La tecnica di skating è adatta ai principianti sportivi e agli sciatori di fondo classico già versati. Il skating è una alternativa popolare invernale per gli sport di resistenza come il ciclismo e la corsa.

- Data:** Ogni martedì dal 5 dicembre 2023 - 26 marzo 2024
- Ritrovo:** Inizio della pista di sci di fondo «Erla» (presso il parcheggio degli impianti Splügen-Tambo)
- Durata/Ore:** 10.00 - 12.00
- Iscrizione:** Obbligatoria entro le ore 18.00 della sera precedente
- Costi:** CHF 78.00 per partecipante incluso il noleggio dell'attrezzatura (presso Splügen Sport)  
CHF 40.00 solo per le lezioni



- Attrezzatura:** Può essere noleggiato presso Splügen Sport, tel. +41 81 664 19 19
- Varie/eventuali:** Lezioni privati possibile ogni giorno, previo accordo telefonico con Ernst Steiner
- Contatto:** Ernst Steiner, tel. +41 79 317 14 35, E-Mail: steinerernst@bluewin.ch  
<https://www.langlaufschulesplügen.ch>