



Schneesport – Erlebnisweekend

Gurnigel - Gantrisch, 30./ 31. Jan. 2010

Das Langlaufzentrum Gantrisch, die Pro Senectute Region Bern und die „swiss nordic school gantrisch“ laden zum zweiten Mal gemeinsam zu einem sportlich-gemütlichen Weekend im Schnee ein:

- DATUM/ZEIT:** **Beginn Sa, 30. Jan. 13.30 Uhr** (Bus an 11.27), **So 30. Jan. 9.30 Uhr** (leider kein Bus); in Sportausrüstung, beim Berghaus. **Verabschiedung: So 16.10 Uhr;** Bus ab 16.27 Uhr.
- STANDORT:** **Gurnigel Berghaus;** Unterkunftsbezug ab 11.30 Uhr.
- TEILNAHME:** Für alle, keine Alterslimiten.
- PROGRAMM:** **14.00Uhr** Unterricht in Gruppen durch (Senioren)-SportleiterInnen und swiss nordic instruktors: LL klassisch und in Skating-Technik, Spiele im Schnee; Anfänger und Fortgeschrittene. Schneeschuhwanderung.
Samstagabend: Fondue oder à la carte, gemütliches Beisammensein (Beiträge sind willkommen)
Auf Wunsch: Tipps für Bekleidung, Material, Wachs + Skipflege, Abendschneeschuhwanderung.
Sonntag: Frühstück ab 07.30; 09.00 Bezug der Mietausrüstungen; 09.30 Besammlung vor dem Berghaus. Anschliessend begeben wir uns auf die Panoramaloipe. Lunch unterwegs, in einem Restaurant an der Loipe. Tee für unterwegs gibt's im Berghaus. Rückkehr ca.15.30 Uhr.
- AUSRÜSTUNG:** Pers. Sportausrüstung, sportgerechte Bekleidung, Trainer, gute Wanderschuhe; LL-Ausrüstung, Schneeschuhe und Stöcke können auch vor Ort gemietet werden.
- KOSTEN:** Reise, Lunch, Nachtessen, Zwischenverpflegung: Individuell, z. L. der Teilnehmenden
- Einzelzimmer (Anzahl beschränkt) mit Frühstück, Etagedusche CHF 65.-
- Doppelzimmer (Anzahl beschränkt) mit Frühstück, Etagedusche, pro Person CHF 58.-
- Massenzimmer, mit WC + Dusche auf Etage (Bettwäsche + CHF 6.-) CHF 35.50
(Für Kinder gibt es eine Ermässigung im Massenzimmer).
- Gruppenunterricht klassisch, Skating, Schneeschuhlaufen/Wandern CHF 40.-
(Familienermässigung: Jugendliche CHF 15.-, Kinder<16 J. CHF 20.-)
- Teilnahme an einem Tag, Samstag oder Sonntag CHF 25.-
(Familienermässigung: Jugendliche CHF 10.-, Kinder<16 J. CHF 15.-)
- Absagen nach dem 25. Januar 2009 (Unkostenbeitrag) CHF 20.-
- LL: Loipenpass CH oder Gantrisch, resp. Tageskarte für Erwachsene/Tag CHF 8.-
- VERSICHERUNG:** Ist Sache der Teilnehmenden
- MIETEN:** Langlauf-Ausrüstung, Schneeschuhe und Stöcke können vom LZG im Berghaus Gurnigel (Samstag, 12.15-13.00 Uhr und Sonntag 08.30-09.00 Uhr) gemietet werden.
- DURCHFÜHRUNG:** Über eine ev. Absage (Kein Schnee, ungünstige Verhältnisse) gibt Tel. 031 741 12 44 / 079 244 34 69, Freitag, 29.01.09, 09.00-12.00 Uhr, Auskunft (H.R. Lyner).
- ANMELDUNG + AUSKUNFT** **Bis 20. Januar 2010**, Abschnitt senden an: Hans-Rudolf Lyner, Neugrundrain 9 3176 Neuenegg; 031 741 12 44 / 079 244 34 69 Mail: hr_lyner@bluewin.ch

----- hier abtrennen -----

ANMELDUNG Schneesport-Erlebnisweekend im Gurnigel / Gantrisch (Ankreuzen oder Anzahl eintragen)

Name / Vorname: Tel. P / G

Adresse Anzahl Personen: Erwachsene Kinder

Material-Mieten: LL-Ausrüstung: klassisch skating Schneeschuhe

Teilnahme Sa: klassisch skating Teilnahme So: klassisch skating

..... Doppelzimmer mit Frühstück: CHF 58- pro Person; Einzelzimmer mit Frühstück: CHF 65.-

Mehrbettzimmer mit Frühstück: CHF 35.50.- pro Person (+ CHF 6.- bei der Miete von Bettwäsche)

Anreise am Samstag mit dem Bus 11.27 Uhr.

Möchte gerne mitfahren

Komme mit Auto, habe Plätze frei.

Ort / Datum:..... Unterschrift: