

## ANREISE & TIPPS

### Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz: Bei der SBB gibt es oft Sparpreise.

Aus Deutschland: Bei der Deutschen Bahn gelöste Fahrausweise mit dem Zielpunkt St. Moritz berechtigen am Reisetag ohne zusätzliche Formalitäten zu einer Anschlussfahrt mit dem Bus vom Bahnhof St. Moritz nach Maloja. Onlinetickets für diese Anschlussfahrt sind nur gültig, wenn sie vorher ausgedruckt wurden und mit einem Zangenabdruck versehen sind.

### Von Maloja nach Salecina

Zu Fuss ist Salecina in 20 Minuten erreichbar (Wegbeschreibung siehe Homepage). Es ist möglich, das Gepäck in Maloja-Posta im Salecina-Gepäckdepot einzuschliessen (Nummerncode in Salecina erfragbar).

Wir machen einmal am Tag einen Gepäcktransport. Bitte gebt uns bei Bedarf vorher Bescheid. Weitere Fahrdienste machen wir nach Absprache.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Es ist abzuklären, ob eure Versicherung Unfälle in der Schweiz abdeckt. Die Leiterin bietet den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, kann aber trotzdem ein Restrisiko nie vollständig ausschliessen. Mit ihrer Buchung anerkennen die Teilnehmer\*innen ausdrücklich diesen Sachverhalt und verzichten auf jegliche Ansprüche auf Schadenersatz oder anderweitiger Haftung gegenüber der Stiftung Salecina.

Der Mitgliedsbeitrag der Schweizer Rettungsflugwacht kann online einbezahlt werden, siehe [www.rega.ch](http://www.rega.ch).

## SALECINA

Salecina liegt in den Schweizer Alpen auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 25 Fussminuten von Maloja entfernt am Wanderweg Richtung Cavloc-See.

Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Alltag selbst. Die Menü-Planung wird jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche gemacht. Das Salecina-Team macht den Einkauf und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwölfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

### Öffentlicher Verkehr inklusive!

Ab zwei Übernachtungen in Salecina ist der öffentliche Verkehr im Bergell und Oberengadin inbegriffen.

Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja  
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75  
[info@salecina.ch](mailto:info@salecina.ch) / [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

# Skating

## Technik und Spaß an leichter Ausdauerbewegung

22. Februar - 1. März 2025

mit Ingo Johannsen



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



## PROGRAMM

Das Engadin bietet als offenes und helles Hochtal mit seinen weiten Ebenen und verschiedenartigen Streckenprofilen eine ideale Basis für Skating. Salecina liegt hier abgeschieden und in ruhiger Lage. Die Loipe beginnt direkt vor der Haustür.

Das Tagesprogramm und die Streckenleistung werden nach den Wünschen der Teilnehmenden festgelegt. Der Spaß an leichter Ausdauerbewegung steht im Vordergrund. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Festigung des individuellen Bewegungsablaufes, der Balance und der Beweglichkeit beim Skating. Die Kenntnisse aus der vorherigen Saison werden aufgefrischt oder ausgebaut. Der Kurs bietet auch Einsteigenden mit guter Grundkondition oder mit Erfahrung aus einer andern Schneesportart die Möglichkeit, das Skating als neue Bewegungserfahrung zu erlernen. Wir gehen dabei auf den Übungsstand der Teilnehmenden ein. Außerdem werden abgestimmte Übungen zur alleinigen oder gegenseitigen Erarbeitung ohne Kursleiter abgehalten, damit sich die Bewegungsabläufe festigen können.

Das Seminar vermittelt auch die nötigen Grundlagen in Wachs- und Schneekunde. Die klassische Langlauftechnik ist nicht Bestandteil des Kurses, kann aber in Eigenregie durch die Teilnehmenden und als Ausgleichsbewegung wahrgenommen werden.

Die tägliche Zeit auf Skiern beträgt ca. 4 Stunden an 5 Kurstagen, sowie einen Tag mit Kultur-, Ruhe- oder Ausgleichsprogramm. An den ersten zwei Kurstagen werden überwiegend technische Einführungen und Wiederholungen absolviert. An den weiteren drei Tagen werden wir moderate Ausflüge in der Umgebung und Einzelübungen durchführen.

Wer bereits im Sommer leichtes Ausdauertraining zur Vorbereitung in Eigenregie absolviert, wird dann im Kurs mehr Spaß haben! Die Kurssprache ist Deutsch und Englisch.

## KOSTEN & ANMELDUNG

Die Langlaufwoche kostet zwischen CHF 850.- und CHF 745.- nach Selbsteinschätzung. Nichtverdienende können einen reduzierten Seminarpreis von CHF 640.- bezahlen. Bei Bedarf kann zusätzlich eine Preisreduktion von CHF 100.- schriftlich beantragt werden.

Inbegriffen sind: Kurskosten, Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxe. Nicht inbegriffen ist die Loipenwochenkarte (CHF 30.-).

In Salecina gibt es einen kleinen Selbstbedienungsladen mit der Möglichkeit sich ein Picknick einzukaufen.

Bei den Kurskosten handelt es sich um eine Wochenpauschale, die auch bei früherer Abreise anfällt.

### Anmeldung

Über unsere Homepage, via E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Anmeldung verschicken wir eine Buchungsbestätigung mit den Angaben zur Überweisung der Anzahlung. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30, ist nur bei Absage bis sechs Wochen vor Kursbeginn möglich. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

Anreisetag ist Samstag mit gemeinsamem Abendessen und erster Kurstag ist Sonntag.

## DER KURS

Die Teilnehmer sollte vielseitig bequeme Sportbekleidung mitbringen, am Besten im Zwiebelprinzip aus verschiedenen Schichten: Sportunterwäsche, Faserpelz oder Softshell, sowie eine dünne Windjacke. Skiausrüstung komplett mit Ski, Stöcken und Schuhen für Skating. Eine Leihhausrüstung kann über das Sportgeschäft Giacometti in Maloja bezogen werden: Tel. +41-(0)81 834 10 30, E-mail: giacomettisport@bluewin.ch.

Außerdem Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Mütze, Sonnenbrille, Handschuhe, Trinkflasche, Wanderstiefel, leichter Sportrucksack.

Für's Haus:

Hausschuhe mit fester Sohle, Handtuch, bequeme Kleidung

### Kursleitung

Ingo Johannsen, Fritz-Schumacher-Allee 17, 22417 Hamburg, E-Mail: i.johannsen@hamburg.de

Grundausbildung zum Instruktor Skilanglauf bei Swiss Snowsports im Jahr 2008 und regelmäßig hier im Tal für sein privates Ausdauertraining oder den gelegentlichen Skiunterricht.

**SALECINA**

**Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin**

[www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)