

Skilanglauf am Rablkreuz

Langlaufen fördert nicht nur eine Verbesserung des Herz- und Kreislaufsystems, es ist auch die ideale Sportart für alle Altersklassen. Es bringt den ganzen Körper in Schwung und sorgt für Vitalität. Voraussetzung dafür ist die richtige Technik, um diese Sportart mit Freude ausführen zu können.



Termin 1: 17. – 18. Feber 2026

Termin 2: 21. – 22. Feber 2026

Beginn Samstag: 09:00 Uhr

Ende Sonntag: 15.00 Uhr

Quartier:

Rabl Kreuz Hütte, Wechselgeb./Stmk.

Werner Pittermann, 8253 Mönichwald

Schrimpfviertel 46, Tel.Nr.: 03336/31288

Unterbringung in Achtbett-Zimmern!!

Ein Wochenende für Langlaufinteressierte mit und ohne Vorkenntnisse **und** Neueinsteiger.

Inhalte

- Materialkunde, Wachstechniken,
- Erlernen der Basistechnik mit Übungsvarianten,
- Technikanalyse

Kursleitung:

ÖSV Schilanglauf und ANWA Nordic Walking Instruktor:

Rainer Schuch Tel.: 0664-1209032, e-mail: rainer.schuch2@gmail.com

Teilnehmerzahl

ab 4 bis maximal 14 Personen

Kosten

€ 170,-- pro Person beinhaltet 2x Nächtigung/Frühstück, Loipengebühr und Kurskosten

zzgl. € 67,00 (einmalig) Naturfreunde Mitgliedschaft bei Teilnahme eines Nicht-Mitgliedes.

Die Kurskosten bitte bis spätestens **07. Jänner 2026** auf das Konto bei der Bank Burgenland überweisen.

Verwendungszweck Termin 1: „SSPO_2601 + Teilnehmername“

Verwendungszweck Termin 2: „SSPO_2602 + Teilnehmername“

Naturfreunde Österreich, Landesorganisation Burgenland

IBAN: AT30 5100 0912 1326 1000

BIC: EHBBAT2E

Bank Burgenland

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt unter Angabe von Name, Adresse und ev. Ausrüstungsbedarf (Schuh- und Körpergröße) bis spätestens **15. Dezember 2025** für den ersten Termin bzw. **29. Dezember 2025** für den zweiten Termin online unter

<https://burgenland.naturfreunde.at/events/angebot/langlaufwochenende-rabl-kreuz/>

Organisation & Information

Richard Gartner

Landesgeschäftsführer Burgenland

richard.gartner@naturfreunde.at

Telefon 02682 | 775-257 od. 252,
Telefax 02682 / 775-295