

## **SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. führte wieder erfolgreichen Skilanglaufkurs in der eigenen Region in Rüscheid durch**

Auch wenn man lange auf den richtigen Schnee für Skilanglaufkurse in der eigenen Region warten musste, gelang es dem SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. am Samstag den 03.03.2018 am Nachmittag in Rüscheid auf der Mountainbikestrecke am Dernbacher Kopf einen Skilanglaufkurs für Einsteiger von jung bis alt durchzuführen. Durch den Frost war eine geeignete Unterlage mit einer tollen Neuschneeaufgabe vorhanden. Spielerisch wurde den Teilnehmern in verschiedenen Sequenzen die klassische Technik mit und ohne Stöcke in Richtung der Technikorientierungspunkte Abstoss, Gleiten und Gleichgewicht bis hin zum Diagonalschritt vermittelt. Speziell auch Lauftechniken um sich angenehm mit LL-Skiern in der Natur bewegen zu können.



Der Verein wird daher auch in Zukunft für alle Menschen, die den Skilanglaufsport in der Natur nutzen möchten mit ganzjährigen Konzept Nordic aktiv Skilanglauf 365 Tage mit Nordic Walking, Rollski und Cross-Rollski für Interessenten Vorbereitungsmaßnahmen Skilanglauf zum Erlernen angeboten um bei Schnee noch schneller auf Langlaufski umsteigen zu können. Weitere Informationen: Stefan Puderbach 1. Vorsitzender SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. DSV Skilehrer nordic DOSB-A-Trainer Breitensport 0152/28926702