



## SAISONERÖFFNUNG 07. - 08.12.2013 ❄️ im Skilanglaufzentrum in Westfeld ❄️

### SAMSTAG, 07.12.2013:

- ab 10:00 Uhr: Besichtigung der Anlage inkl. Beschneigung und Gerätschaften, sowie die Einrichtung der Skihütte.
- ab 11:00 Uhr: Öffnung des Skiverleihs (Geräteverleih zum halben Preis) ❄️ ❄️
- ab 12:00 Uhr: Offizieller Saisonstart.  
Anschließend Schnupperkurse mit der Skischule in Skating, Classik, Biathlon sowie Schneeschuhwandern.
- ab 16:00 Uhr: Flutlicht mit Dämmerchoppen und Live-Musik.

### SONNTAG, 08.12.2013: ❄️

- ab 10:00 Uhr: Skilaufen im Snowpark (Schnupperkurse der Skischule, Skating, Classik, Biathlon, Schneeschuhwandern). Frühschoppen mit Konzert.
- ab 13:00 Uhr: Gemeinsamer Abschluss an der Skihütte.  
Tipp: Erwerben Sie einen original Sauerländer Weihnachtsbaum bei Bauer Voss! ❄️ ❄️

### Highlights:

- Samstags bieten Hotels bzw. Gasthöfe ein besonderes Menü!
- Loipenbenutzung und Schnupperkurse sind kostenfrei!
- Skiverleih zum halben Preis!

### Kontakt & Informationen

Skilanglaufzentrum Westfeld-Ohlenbach e.V.  
Dorfstr. 24, 57392 Schmallenberg-Westfeld  
Telefon: 029 75 / 31 5  
Webseite: [www.skilanglaufzentrum.de](http://www.skilanglaufzentrum.de)

Gästeinformation Schmallenberger Sauerland (für Pauschalen)  
im Holz- und Touristikzentrum, Poststraße 7, 57392 Schmallenberg  
Telefon: 029 72 / 97 40 0, Telefax: 029 72 / 97 40 26  
Webseite: [www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)



# Fit für den Winter!

## Mit dem Skilanglaufzentrum Westfeld

Angebote zur Vorbereitung auf die Wintersportsaison.  
Für Einsteiger und sportlich Ambitionierte!



## „Fit in den Winter für Einsteiger“

### FREITAG:

Anreise bis 17:00 Uhr.

17:30 Uhr: Begrüßung im Skischulraum (Skihütte).

17:45 Uhr - 18:45 Uhr: Lauftraining auf der Finnbahn.

Danach Abendessen in einem der Westfelder Gastbetriebe\*.

### SAMSTAG:

10:00 Uhr: Treffen im Skischulraum (Skihütte)

10:15 Uhr: Aufwärmen auf der Finnbahn inkl. der dort vorhandenen Geräte, anschließend Biathlon-Schießen (Einführung).

12:00 Uhr: Mittagessen in der Skihütte\*.

13:30 Uhr - 15:00 Uhr: Nordic Walking bzw. Speed Walking.

Danach gemeinschaftliches Kaffeetrinken in der Skihütte\*.

### SONNTAG:

10:00 Uhr: Treffen im Skischulraum (Skihütte)

10:15 Uhr: Aufwärmtraining anschließend Cross-Biathlon (kleiner Wettkampf).

12:00 Uhr: Mittagessen in der Skihütte\*. Anschließend Verabschiedung.

## „Fit in den Winter für Sportliche“

### FREITAG:

Anreise bis 17:00 Uhr

17:30 Uhr: Begrüßung im Skischulraum (Skihütte).

17:45 Uhr - 18:45 Uhr: Lauftraining auf der Finnbahn.

Danach Abendessen in einem der Westfelder Gastbetriebe\*.

### SAMSTAG:

10:00 Uhr Treffen im Skischulraum (Skihütte)

10:15 Uhr: Aufwärmen an der Rollerstrecke, anschließend Skirollertraining.

12:00 Uhr: Mittagessen in der Skihütte\*.

13:30 Uhr - 15:00 Uhr: Aufwärmen auf der Finnbahn inkl. der dort vorhandenen Geräte. Anschließend Biathlon-Training.

Danach gemeinschaftliches Kaffeetrinken in der Skihütte\*.

### SONNTAG:

10:00 Uhr Treffen im Skischulraum (Skihütte)

10:15 Uhr Aufwärmtraining anschließend Cross-Biathlon (kleiner Wettkampf).

12:00 Uhr Mittagessen in der Skihütte\*. Anschließend Verabschiedung.

### HINWEIS:

Teilnehmer sollten Erfahrung im Inline-Skating haben. Es besteht Helmpflicht (bitte mitbringen).



Alle Angebote auch als Pauschale mit Übernachtung buchbar!

### Termine & Kosten

■ Termine: 08.11. bis 10.11.2013 und 15.11. bis 17.11.2013

■ Verleih der Trainingsgeräte kostenlos!

**Kosten pro Person: 90,00 € für die Trainingseinheiten**

\* Auf eigene Kosten.

Mindestteilnehmer: 5 Personen

### Termine & Kosten

■ Termine: 08.11. bis 10.11.2013 und 15.11. bis 17.11.2013

■ Verleih der Trainingsgeräte kostenlos!

**Kosten pro Person: 90,00 € für die Trainingseinheiten**

\* Auf eigene Kosten.

Mindestteilnehmer: 5 Personen