



# ATUPRIFIT • LANGLAUF

**FREITAG, 31. JANUAR / SAMSTAG, 1. FEBRUAR 2020**

**WAS GIBT ES SCHÖNERES ALS EINE WEISS VERSCHNEITE, MIT LOIPEN DURCHZOGENE WINTERLANDSCHAFT? GANZ EINFACH: IN DIESER LANDSCHAFT UNTERWEGS ZU SEIN! AM ATUPRIFIT LANGLAUF EVENT IN ENGELBERG WERDEN WIR UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG AN UNSERER TECHNIK FEILEN.**

Wir treffen uns am Morgen in Engelberg und rüsten uns mit dem nötigen Material aus. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie Skis, Langlaufschuhe oder -stöcke benötigen. An der klaren Morgenluft teilen wir uns in Gruppen à maximal acht Personen auf, je nach Vorkenntnissen und gewünschtem Langlaufstil. Dabei vertrauen wir auf die ehrliche Selbsteinschätzung der einzelnen Teilnehmenden.

Wir werden den Tag entweder in den Loipen beim klassischen oder Skating-Stil verbringen. Die Langlauf-Coaches werden uns erklären, worauf es beim jeweiligen Stil ankommt und individuell Rückmeldung geben, damit alle ihre Technik verbessern können.

Am Mittag stärken wir uns beim offerierten Essen im Restaurant. Am Nachmittag geht es zurück in den Schnee: Sobald die Technik besser sitzt, kann Langlauf richtig meditativ werden. Draussen, in der Ruhe der Natur mit gleichmässigen Zügen über den glitzernden Schnee gleiten – Aktivierung für den Körper und Wohltat für den Geist gleichzeitig. Beim anschliessenden Ausklang mit offeriertem Getränk werden Erfahrungen über das Erlebte ausgetauscht.

Erleben Sie mit AtupriFit einen genüsslichen Tag voller Bewegung im Schnee.

---

## LANGLAUF

**Vorkenntnisse** ● ● ● ● ●

**Ausdauer / Kraft** ● ● ● ● ●

---

### INFOS IN KÜRZE

---

**DATUM** Freitag, 31. Januar / Samstag, 1. Februar 2020

**TREFFPUNKT** Engelberg Sportgeschäft GO-IN ab 9.00 Uhr für Abholung des Mietmaterial, ansonsten 9.45 Uhr

**PROGRAMMENDE** Engelberg Sportgeschäft GO-IN ab 16.00 Uhr

**ANREISE** Empfehlung Atupri: mit öffentlichem Verkehr (Ankunft Bahnhof Engelberg 9.53 Uhr)  
Beim Bahnhof stehen gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung. Beim Sportgeschäft hat es keine Parkplätze

**MITNEHMEN** Langlaufbekleidung, Ausrüstung (wenn vorhanden)

**ANFORDERUNGEN** Mindestalter ist 16 Jahre.

**VERPFLEGUNG** Atupri offeriert das Mittagessen

**LEISTUNGEN INKL.** Langlauf-Coach (max. 8 Teilnehmende pro Gruppe), Mittagessen, Langlaufpass und Mietmaterial

**LEISTUNGEN EXKL.** An- und Rückreise, Zwischenverpflegung und persönliche Ausgaben

**KOSTEN** Atupri sponsert ihren Versicherten zwei Teilnahmen pro Kalenderjahr. Ab der dritten Teilnahme und für nicht Atupri Versicherte: CHF 60.00.

**HINWEIS** Da die Anzahl Plätze beschränkt sind, sind diese ausschliesslich den Personen vorbehalten, die nicht beim AtupriFit Langlaufevent im 2019 dabei waren. Personen, die im 2019 dabei waren, bitten wir, sich nicht anzumelden. Diese Personen haben selbstverständlich die Möglichkeit zwei andere AtupriFit Events zu besuchen.

Der Event findet bei jedem Wetter statt, sofern die Loipen geöffnet sind.

**PARTNER** GO-IN.CH SPORT

**KONTAKT** Navid Golafchan,  
Telefon Nr. 0800 200 888 oder unter fit@atupri.ch

---

### PACKLISTE

---

#### BEKLEIDUNG

- Funktionsunterwäsche (lang)
- Funktionelle Socken
- Winterwander- oder leichte Skihose
- Soft Shell Jacke
- dünne Handschuhe
- leichte Mütze

#### HARTWAREN

- Langlaufskier\*
- Langlaufstöcke\*
- Langlaufschuhe\*

\* Falls Sie Mietmaterial nutzen möchten, bitte bei der Anmeldung vermerken.

---

#### NÜTZLICHES

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme (LSF 30 und höher)
- Zwischenverpflegung