

# westdeutscher skiverband e.v. Bezirk Westfalen-Ost veranstaltet ein Ski-Langlauf-Tag!



## Am Samstag, den 11. Dezember 2010 im heilklimatischen Kurort Usseln

Eine Veranstaltung des westdeutschen skiverbandes – Bezirk Westfalen – Ost.  
Anfänger und fortgeschrittene Skiläufer aller Altersklassen laden wir herzlich ein!

**Treffpunkt ist 10:30 Uhr auf dem Parkplatz der Sporthalle in Usseln,  
Sportstraße 2  
34508 Willingen-Usseln**

Die Teilnahme von Vereinsmitgliedern des Bezirks Westfalen-Ost ist kostenlos.  
Vereinslose zahlen 7,50 €

### Mit ausgebildeten Langlauflehrern lernen Sie:

- das Gleiten auf dem Langlaufski
- das Skiwandern
- das Abfahren, das Bremsen und das Bogenfahren
- den sportlichen Skilanglauf in der klassischen Technik oder in der Skating Technik.

### Sollte kein Schnee vorhanden sein:

- mit Skiroller den Skilanglauf lernen (Skiroller sind in kleinen Stückzahlen vorhanden)
- Nordic Walking, der gesunde Sport, Skilanglauf ohne Ski

### Ausrüstung:

- Langlauf: LL-Kleidung-Schuhe-Stöcke und Ski (eigene oder vom Skiverleih)
- Nordic Walking: Wander- oder Sportschuhe für draußen, Stöcke sind in kleinen Stückzahlen vorhanden.

### Skiverleih:

Sport Rotter  
Alpenstraße 20  
59558 Lippstadt-Rixbeck  
Tel. 02941 / 97 18 18  
[www.sport-rotter.de](http://www.sport-rotter.de)

Sport Wilke  
In der Emmet  
34508 Usseln  
Tel. 05632 / 5174 oder 7365  
[www.skilift-emmet.de](http://www.skilift-emmet.de)

Sporthaus Kleine  
Korbacher Straße 8  
34508 Usseln  
Tel. 05632 / 1227

### Anmeldung und weitere Auskünfte:

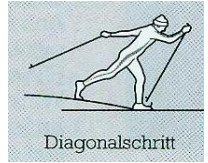
Horst Brusinsky  
Ehringhauserstraße 8 A  
59590 Geseke  
Tel. 02942 / 6110  
Fax 02942 / 3327  
Handy 0171 / 69 401 38  
h.brusinsky@t-online.de

**Gibt bei der Anmeldung bitte eine Handynummer  
für eventuelle Rückfragen an.**

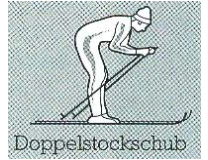
### Wer eine Übernachtung sucht, kann sich an folgende Adressen wenden:

Kurverwaltung Usseln  
Sportstraße 7  
34508 Willingen-Usseln  
Tel. 05632 / 5202 Fax 927367  
[www.usseln.de](http://www.usseln.de)

Haus Bender  
Bahnhofstraße 2  
34508 Willingen-Usseln  
Tel. 05632 / 7325



Diagonalschritt



Doppelstockschub



Doppelstockschub  
mit Zwischenschritt



Skating

westdeutscher skiverband e.v. Bezirk Westfalen-Ost

**Gabi Schütte-Holthaus**

Bezirksvorsitzende

[www.wsv-ski.de](http://www.wsv-ski.de)

**Horst Brusinsky**

Sportwart Nordisch