



**Schweizerischer Firmensportverband  
Abteilung Berg&Ski**

<http://www.firmensport-zh.ch/nordisch/nordisch.htm>

Susanne Schmid, Isenbachstrasse 12, 8906 Bonstetten  
e-mail: [sfs@sschmid.ch](mailto:sfs@sschmid.ch)

Urs Rohrbach, Püntstrasse 20, 8047 Zürich  
e-mail [urs.rohrbach@gmx.ch](mailto:urs.rohrbach@gmx.ch) Tel: 079 678 21 27

**Region Zürich  
Bereich nordisch**

## ***SFS Skating – Kurs Goms 20./21. Nov. 2010***

Den Skating-Kurs für Fortgeschrittene im Goms konnten wir wie geplant am Original-Datum durchführen. Als wir in Oberwald aus dem Tunnel kamen, sah es jedoch überhaupt nicht danach aus, dass man irgendwo hätte Langlaufen können. Die Wiese war grüner als grün. Aber oh Wunder, im LL-Zentrum in Ulrichen, im „Föhnschatten“, herrschten sehr gute Schneeverhältnisse und die Loipe war mit dem Ski-Doo bis Münster sehr gut präpariert. 7 Teilnehmer konnten wiederum optimal von Raoul Volkens abwechslungsreichem Unterricht mit koordinativen Übungen und intensiven Techniksessions profitieren. Der Abschluss bildete ein 500m Sprintrennen mit Einzelstart im ersten Umgang, gefolgt von einem umgekehrten Jagdstartrennen im zweiten Umgang.

4 Teilnehmer blieben bis am Sonntag und übernachteten im Holiday-Camp, wo sie das leckere Frühstücksbuffet genossen. Beim freien Laufen auf dem frisch gefallenen Schnee konnte das am Samstag Gelernte gleich umgesetzt werden. Für diese ersten Laufkilometer der Saison genügten die 5Km zwischen Ulrichen und Münster durchaus. Es war wiederum ein gelungenes Gommer Wochenende, auch wenn wieder bis zum letzten Tag um den Schnee gezittert werden musste.

Zürich, 13.05.2011, Urs Rohrbach, Organisator Skating-Kurs Goms