



# Niveaus Langlauf

	Kurse	Voraussetzungen
N1	Skating Starterkurs	<b>Keine Vorkenntnisse erforderlich.</b> Für Personen ohne jegliche Schneeerfahrung – also an jene, die weder Langlaufen, Skifahren noch Snowboarden beherrschen.
N1	Klassisch Grundkurs	Keine Vorkenntnisse erforderlich.
N2	Diverse Skating Kurse	Du hast bereits erste Erfahrungen im Schnee gesammelt – das heisst, du hast schon einmal Langlaufen oder Skifahren ausprobiert oder kannst sogar schon Skifahren oder Snowboarden.
N3	Diverse Skating Kurse	Gute Kenntnisse in der Skating Technik; du kannst die Grundtechniken (1-1, 1-2, asymmetrischer Schlittschuhschritt) anwenden und bist konditionell fit um 30-45 Minuten ohne Pause skaten zu können.
N4	Diverse Skating Kurse	Sehr gute Kenntnisse in der Skating Technik, d. h. alle Schrittförmungen sollten sicher beherrscht werden. Ausreichende Kondition, um 30–45 Minuten am Stück ohne Pause skaten zu können.