



## MEDIENMITTEILUNG

Lenk, 10. November 2021

### **«Von Frauen für Frauen» – Women Sport Days Lenk vom 15. – 16. Januar 2022**

**Sportbegeisterte Frauen lancieren die erste Winterausgabe der Women Sport Days. Nach der erfolgreichen Durchführung im Sommer, kommt jetzt das Winter-Weekend unter Frauen. Das OK hat ein cooles Programm in den Sportarten Freeride Ski und Langlauf zusammengestellt.**

Off-Piste-Perlen, Gipfel-Aufstiege mit Tourenskis, ausgiebige Loipenrunden im Talboden und auf der Höhenloipe am Betelberg sowie eine Biathlon-Anlage – das bietet die Lenk am wohl schönsten Talabschluss der Alpen. Es lag also auf der Hand, ein Programm in den Sportarten Freeride Ski und Langlauf anzubieten. Mit Eveline Reinhard (Schweizer Ski- und Snowboardschule & Lenk Sport und Events) und Sina Walder (Bergluft Sport & Nordic Zentrum Lenk) sind die Expertinnen mit Herzblut für den Sport in der Organisation dabei.

Es werden die Levels Einsteigerinnen und Fortgeschrittene angeboten. Geführt werden die Gruppen von erfahrenen, top ausgebildeten und lokalen Frauen-Guides. Bei den Freeriderinnen stehen Freeride-Technik, Videoanalyse, Tipps und Tricks für unterschiedlichste Off-Piste Abfahrten, Anwenden des LVS-Geräts und Lawinenkunde auf dem Programm. Die Fortgeschrittenen widmen sich zudem der Tourenplanung und unternehmen eine kurze Skitour mit einem Aufstieg von ca. 300 Höhenmetern. Die Langläuferinnen steigen in die Techniken Skating oder Klassisch ein oder verbessern diese mit gezielten Übungen. Auch hier wird mit Videoanalyse gearbeitet. Das Besondere für die Langläuferinnen – sie werden mit Sina Walder einen kurzen Schnupper-Kurs im Biathlon belegen. Es wird einen ausgewogenen Mix zwischen Technik und Anwendung geben, damit die Teilnehmerinnen alles festigen und sich Mitte Januar perfekt für den weiteren Winter rüsten können.

«Wir legen neben dem Sport genau so viel Wert auf das gesellige Zusammensein und das Teilen der Erlebnisse in der Gruppe», betonen Eveline und Sina. Die Zeit zum Plaudern kommt nicht zu kurz. Neben den Stunden draussen im Schnee werden die Frauen am Freitagabend mit einem Apéro begrüsst. Morgens wird jeweils mit einem gemeinsamen Kaffee und Gipfeli in den Tag gestartet. Am Samstagabend wird die gesamte Gruppe im Bergrestaurant Bühlberg verköstigt.

Das Gesamtpaket gibt es für CHF 315.–. Weitere Infos unter: [www.womensportdayslenk.ch](http://www.womensportdayslenk.ch)

*Interessierten Journalistinnen wird auf Anfrage und im Gegenzug für eine Berichterstattung einen Platz an den ersten Women Sport Days Lenk im Winter angeboten.*

---

### **Kontakt**

Rahel Röstli, OK Women Sport Days Lenk

Tel. +41 33 736 32 40, [r.roesti@lenk-simmental.ch](mailto:r.roesti@lenk-simmental.ch), [www.lenk-simmental.ch](http://www.lenk-simmental.ch)