



„Internationales Trainingszentrum - Ramsau am Dachstein“

Für Anfänger, Freizeitsportler, Leistungssportler – Trainieren wie Profis

Internationales Indoor Trainingszentrum:

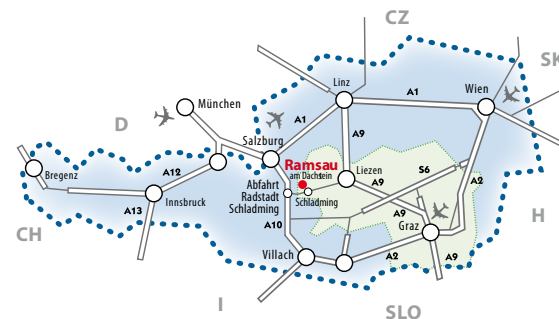
- Im Krafraum stehen auf 125m² die neuesten Gym 80 Kraftgeräte.
- Turnhalle (10 x 18 m) eignet sich neben Zirkeltraining auch für alle Ballspiele.
- Kletterturm Höhe von 9m, 12 Routen von Schwierigkeitsgrad 4+ bis 8+/9-
- Großes Laufband Geschwindigkeit bis 42 km/h und Neigung von -2 bis 12 Grad
- Sportmedizin für Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung



veranstaltungen 2009/2010



Die Quelle deiner Kraft



Sportinformation:

Sportbüro Ramsau am Dachstein

Ramsau 337
A-8972 Ramsau am Dachstein
Telefon +43 (0)3687/81101 · Fax +43 (0)3687/81151
office@ramsausport.com · www.ramsausport.com

Buchungsinformation:

Tourismusverband Ramsau am Dachstein
A-8972 Ramsau am Dachstein 40
Telefon +43 (0)3687/81833 · Fax +43 (0)3687/81085
info@ramsau.com · www.ramsau.com



Tourismusverband Ramsau am Dachstein / Konzeption und Gestaltung: Werbeagentur alpa.at & Agentur HP.Steiner / Fotos: TVB-Ramsau / photo-austria.at

langlauf



Winter-Langlauf Opening

MIT ALOIS STADLOBER UND MARKUS GANDLER

4.-7. Dezember 2009

Gewinnspiel
mit Top Preisen
im Wert von
€ 6.000.-

Ein Weltmeisterliches Leistungspaket für Anfänger und Fortgeschrittene

- Techniktraining in Kleingruppen
- Praktische Trainingstipps
- Individuelle Videoanalyse in Kleingruppen
- Herzfrequenzmessungen mit Laktatkontrolle
- Workshops und Vorträge zu den Themen: Ausrüstung, Wachs Kunde, Skipflege, Training, ...
- Fachvorträge aus den Bereichen: Medizin, Trainingswissenschaft
- Ausstellung der neuesten Langlauf- Produkte
- Gratis Produkttests
- Ramsau Loipi
- Show-Programm
- Gewinnspiel mit Top Preisen im Wert von € 6.000.-
- Feldtest zur Leistungsfeststellung (zusätzliche Gebühr)

Leistungspaket inkl. Quartier 3 Tage ab € 200.-



FIS-Weltcup Nordische Kombination

18.-20. Dezember 2009

Benefiz-Staffel mit Prominenten aus Sport, Wirtschaft und Politik am Freitagabend im WM-Langlaufstadion von Ramsau am Dachstein.

Weltcup Pauschalwochenende

18.-20. Dezember 2009

Inklusiv Leistungen:

- Halbpension
- Eintritt zu den Weltcup Veranstaltungen der nordischen Kombinierer



ab € 105.-

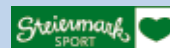
Pauschalpreis pro Person im DZ für 2 Nächte
Weitere Kategorien u. Kinderermäßigungen auf Anfrage

Buchbar: www.ramsausport.com
Tel. +43 (0)36 87-811 01



Programm: **Samstag 19. Dezember „Gundersen“**
Springen HS 98 / 10 km Langlauf

Sonntag 20. Dezember „Gundersen“
Springen HS 98 / 10 km Langlauf



10. Ramsauer Dachstein Volkslanglauf

1.TOUR DE SKI RAMSAU AM DACHSTEIN

15.-17. Jänner 2010

| | | |
|------------------|-----------------|---|
| Programm: | Freitag: | 2 Km Sprint Prolog |
| | Samstag: | 30 Km Dachstein Volkslauf 10 Km Dachstein Volkslauf 2 Km Minilauflauf im WM Stadion |
| | Sonntag: | 7 Km Berglauf am Rittisberg |

Startgeld:

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| • Dachstein Volkslauf 30 Km | € 28.- (Skating/Klassisch) |
| • Dachstein Volkslauf 10 Km | € 20.- (Skating/Klassisch) |
| • Minilauflauf 2 Km | € 8.- (Skating/Klassisch) |
| • Bergrennen Rittisberg 7 Km | € 20.- (Klassisch) |
| • Tour de Ski Ramsau am Dachstein | € 50.- (Einzel) |
| • Tour de Ski Ramsau am Dachstein | € 70.- (Staffel 3 Personen) |

Im Startgeld enthalten: Verpflegung auf der Strecke und im Zielraum. Nudelparty powered bei Recheis und Pfanner Getränke im Ramsau Zentrum. Wachstipps und Skitests von Atomic und Salomon, Verlosung wertvoller Preise im Ramsau Zentrum, freier Eintritt im Erlebnisbad Ramsau am Dachstein

Austria Cup und Österreichische Staatsmeisterschaften

SKILANGLAUF EINZEL KLASSISCH UND VERFOLGUNG SKATING

16.-17. Jänner 2010

