

Langlauf

"Spezial" Camp

mit Alois Stadlober + Martin Tauber
in Ramsau am Dachstein

Camp 1 20.10. - 23.10. 2011

Camp 2 29.10. - 01.11. 2011



Leistungspaket:

- weltmeisterliche Vorbereitung für den ambitionierten Langläufer/ in
- 3 x Techniktraining Klassisch/ Skating am Dachstein Gletscher
- Testmöglichkeit der neuesten Langlaufprodukte - Ski, Schuhe, Bindungssystem
- Videoanalyse
- spezifisches Langlauf Kraftausdauertraining - Übungsbeispiele auch für zuhause
- Skirollertechniktraining (Leihmaterial vorhanden) Klassisch u. Skating
- Skigang
- richtige Skipräparierung
- Trainingslehre und vieles mehr



Gruppenreise zum traditionellen Wasalauf 2012 mit Martin Tauber www.xc-academy.com



Paket inklusive Leistungen und Preis

Unterbringung 4 Stern Hotel - Basis DZ mit Halbpension und Mittagslunch/ Gletscherfahrten/ Training/ Testmaterial

Pauschalpreis 4 Stern Hotel € 390,-

EZ-Zuschlag € 10,- pro Nacht

Anmeldung und Info:
Sportbüro Ramsau am Dachstein

8972 Ramsau am Dachstein 337
Tel: +43 (0)3687-81101
Fax: +43 (0)3687-81151
e-mail: office@ramsausport.com
Online Anmeldungen direkt auf der
www.ramsausport.com

Treffpunkt:
20. Okt. 18.00 Uhr Hotel Lärchenhof
29. Okt. 18.00 Uhr www.hotel-laerchenhof.at

Limitierte Teilnehmerzahl!

Termin 1 **20. 10. - 23. 10. 2011**

Termin 2 **29. 10. - 01. 11. 2011**

Name:.....

Adresse:.....PLZ / Ort:.....

Telefon:..... e-mail:

Jahrgang:

Quartier **4 Stern Hotel**
wird benötigt: DZ
 EZ

Schuhgröße:
Körpergröße:
Gewicht:
Klassisch:
Skating:

Es werden nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt!!!

Datum: Unterschrift:

