

Langlauf "Spezial" Camp

mit Alois Stadlober, Markus Gandler, Martin Tauber

in Ramsau am Dachstein

24. - 26. Oktober 2009



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)
- Skigang
- gesteuertes Training mittels Laktat und Herzfrequenz
- richtige Skipräparierung
- Trainingslehre und vieles mehr

Paket inklusive Leistungen und Preis

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

Pauschalpreis € 330,-

EZ-Zuschlag € 8,- pro Nacht





Paket inklusive Leistungen und Preis

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

Pauschalpreis € 330,-

EZ-Zuschlag € 8,- pro Nacht

Anmeldung und Info:
Sportbüro Ramsau am Dachstein
Dr. Alois Stadlober
8972 Ramsau am Dachstein 337
Tel: +43 (0)3687-81101
Fax: +43 (0)3687-81151
e-mail: office@ramsausport.com
www.ramsausport.com

**Treffpunkt: 24. Okt. 9.00 Uhr Landhaus Ramsau
Nähe Rittisberg Badesees**

Limitierte Teilnehmerzahl!

Termin: 24. - 26. Oktober 2009

Name:

Adresse: PLZ / Ort:

Telefon: e-mail:

Jahrgang:

Quartier wird benötigt: DZ
 EZ

Schuhgröße:	
Körpergröße:	
Gewicht:	
Klassisch:	
Skating:	

Es werden nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt!!!

Datum: Unterschrift:

