

Langlauf "Spezial" Camp

mit Alois Stadlober + Martin Tauber
in Ramsau am Dachstein



Camp 1 **21. - 24. 10. 2010**

Camp 2 **28. - 31. 10. 2010**



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

Paket inklusive Leistungen und Preis

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

Pauschalpreis 4 Stern Hotel € 370,-

EZ-Zuschlag € 8,- pro Nacht





Paket inklusive Leistungen und Preis

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

Pauschalpreis 4 Stern Hotel € 370,-

EZ-Zuschlag € 8,- 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
www.ramsausport.com

Treffpunkt:

21. Okt. 18.00 Uhr Hotel Lärchenhof

28. Okt. 18.00 Uhr www.hotel-laerchenhof.at

Limitierte Teilnehmerzahl!

Termin: 21. - 24. Oktober 2010

Termin: 28. - 31. Oktober 2010

Name:

Adresse: PLZ / Ort:

Telefon: e-mail:

Jahrgang:

4 Stern Hotel
Quartier wird benötigt: DZ
 EZ

Schuhgröße:
Körpergröße:
Gewicht:
Klassisch:
Skating:

Es werden nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt!!!

Datum: Unterschrift: