

STARTE INS SOMMER TRAINING!

2. SEEFELD MÖSERN NORDIC SOMMER CAMP

30. MAI BIS 3. JUNI 2018



Mit **Thomas Freimuth** und dem
xc-ski.de A|N Skimarathon Team!

START INS SOMMERTRAINING.

30.5.2018

Anreise bis 13.00Uhr nach Mösern
(opt. bis 18.30Uhr)

Begrüßung und Vorstellung

Ab 14.00 Trailrun mit Stöcken zur Alm

Abendessen 18.30Uhr

31.5.2018

Ab 7.30Uhr Frühstück

Um 9.00Uhr Lauf zur Rollerbahn Seefeld*

9.45-11.45 Skiroller Training Technik/Ausdauer

Ab 12.00 bis 13.30Uhr Mittagspause

13.45- 15.15Uhr Skiroller Training, Technikwechsel

Ab 16.00Uhr Stretch & Relax

Abendessen 18.30Uhr



START INS SOMMERTRAINING.

1.6.2018

7.00Uhr Frühsport Möserer See

Ab 7.30Uhr Frühstück

Um 9.00Uhr Abfahrt zum Bergroller

9.45-11.15 Bergroller

Ab 11.25 bis 13.00Uhr Lauf zu einem Gipfel

Dort Mittagspause.

Ab 16.00Uhr Eisbad, Streckt & Relax

Abendessen ca. 18.30Uhr



START INS SOMMERTRAINING.

2.6.2018

7.00Uhr Frühsport Möserer See

Ab 7.30Uhr Frühstück

Ab 9.00Uhr Mountainbike Tour

Mittagspause unterwegs.

Ab 16.00Uhr Skiroller Training Rollerbahn Seefeld* mit Staffel

Abendessen ca. 18.30Uhr

3.6.2018

Ab 7.30Uhr Frühstück

Ab 9.00Uhr Abschlusstour zur Seefelder Spitze



Das solltest du dabei haben:

- Laufschuhe
- Skiroller Classic & Skate, Schuhe, Handschuhe, Helm ist Pflicht!!
- Stöcke mit passenden Stockspitzen für Asphalt, Nordic Walking Stöcke
- Mountainbike plus Bekleidung
- Sport Funktionsbekleidung, auch regenfeste Kleidung, Mütze, Stirnband
- Trinkmöglichkeit, evtl. kleiner Rucksack für die Hütten Tour

Es kann Material ausgeliehen werden, bitte um rechtzeitige Anfrage!

*Die Rollerbahn Seefeld befindet sich momentan im Umbau und es kann noch nicht mit Sicherheit vorhergesagt werden ob sie bis zu unserem Camp fertig ist oder wir ausweichen müssen.

Camp Preis

5-Tage Paket 399.00€ (von 30.5 bis 3.6.2018)

3-Tage Paket 249.00€ (von 1.6 bis 3.6. 2018)

Inklusive Halbpension.

Die Unterkunft wird in Mösern organisiert. Das Abendessen findet gemeinsam statt.

Sonderkondition für Einheimische und Team Member des xc-ski.de AIN Skimarathon Teams.

Fragen gerne an thomas.freimuth@ausdauernetzwerk.de

Buchung

Tourismusverband Olympiaregion Seefeld

Adresse: Heilbadstraße 827, 6100 Seefeld in Tirol, Österreich

Telefon: +43 50 8800

E-mail: info@seefeld.com

Öffnungszeiten: 08:00 bis 17.00 Uhr

OLYMPIAREGION
Seefeld

BUCHEN
Mösern

A | N ausdauer
netzwerk.de

