Skilanglaufcamp Region Seefeld
zum Saisonstart
von 1. bis 4. Dezember 2022

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

Seefeld
TIROLS HOCHPLATEAU

Saisonstart in Seefeld

1.12.2022

Anreise bis 14.00Uhr nach Seefeld
Begrüßung und Vorstellung
Gegen 14.30Uhr Aufbruch zum Training
15.00-16.30Uhr Ski Training Technik/Ausdauer
Abendessen 18.30Uhr
Ab 20Uhr Präsentation

Technik Training.

Saisonstart
in Seefeld

2.12.2022

7.00Uhr Frühsport
Ab 7.30Uhr Frühstück
Um 9.00Uhr Aufbruch zum Training
9.30-11.30/12.00Uhr Ski Training Technik/Ausdauer
Thema: Gleiten. Balance & Gleichgewicht über dem Ski.
Ab 12.00 bis 13.30Uhr Mittagspause
Gegen 14.00Uhr Zweites Schnee Techniktraining
Abendessen 18.30Uhr
Ab 20Uhr Präsentation

Gemeinsam in den Winter starten.

Saisonstart
in Seefeld

3.12.2022

7.00Uhr Frühsport
Ab 7.30Uhr Frühstück
Um 9.00Uhr Aufbruch zum Training
9.30-11.30/12.00Uhr Ski Training Technik/Ausdauer
Thema: Spezifische Kraft & Effizienz im Skilanglauf.
Ab 12.00 bis 13.30Uhr Mittagspause
Gegen 14.00Uhr Zweites Schnee Techniktraining
Abendessen 18.30Uhr
Ab 20Uhr Präsentation

Ski Tuning.
Lernen von den Profis!

Saisonstart in Seefeld

4.12.2022

Ab 7.30Uhr Frühstück
Um 9.00Uhr Aufbruch zum Training.
9.30-11.30/12.00Uhr Ski Training Technik/Ausdauer
Gegen 12.15Uhr Ende des Camps 2022.

Auf die Ski und los!

Hinweis: Sollte das Training lediglich auf der Snowfarming Loipe stattfinden können, kann sich das Training am Nachmittag sowohl zeitlich als auch inhaltlich ändern.

Das solltest du dabei haben:

• Langlauf Equipment und Laufschuhe

• ggf. Skiroller Classic & Skate, Helm ist Pflicht!!

• Sport Funktionsbekleidung, auch regenfeste Kleidung, Mütze, Stirnband

• Trinkmöglichkeit, Trinkgurt oder evtl. kleiner Rucksack

Es kann Material ausgeliehen werden, bitte um rechtzeitige Anfrage!

Camp Preis

408.00€ im Doppelzimmer.

468.00€ im Einzelzimmer.

Inklusive Halbpension & Loipenticket.

Die Unterkunft ist das Hotel Seelos in Seefeld.

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

Treffpunkt am 1.12. um 14Uhr

Hotel Seelos - Wettersteinstraße 226, 6100 Seefeld, Österreich

Fragen gerne an thomas.freimuth@ausdauernetzwerk.de

Buchung & Bezahlung

Tourismusverband Olympiaregion Seefeld

Adresse: Bahnhofplatz 115, 6100 Seefeld in Tirol, Österreich
Telefon: +43 50 880
E-mail: info@seefeld.com
Öffnungszeiten Montag bis Samstag: 8.30 bis 18.00 Uhr

Vorträge am Abend.

Seefeld

TIROLS HOCHPLATEAU

A | N ausdauer netzwerk.de

xc-ski.de