

Starte ins Training!

Offenes Team Camp Innviertel

25. bis 28. Mai 2023



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

25.05.2023

Anreise bis 14.00Uhr

Begrüßung und Vorstellung

Ab 14.30Uhr Lauf/Anfahrt zur Rollerbahn Lohnsburg

15.00-17.00Uhr Skiroller Training Technik/Ausdauer

Abendessen 18.30Uhr

26.05.2023

6.15Uhr Für Frühaufsteher Stocklauf & Skigang am Morgen

Ab 7.30Uhr Frühstück

Um 8.20Uhr Abfahrt zum Löffler Besuch

10.30Uhr bis 12.30Uhr Besuch Fischer

Ab 12.30 bis 14.00Uhr Mittagspause

14.30Uhr Skiroller Tour od. Technik Training

Abendessen 18.30Uhr

MADE FOR BETTER.



Herzlich
Willkommen!



Löffler
MADE FOR BETTER

Besuch bei Löffler.



ORDIG



FISCHER
FISCHER

ALPINE

E NEVER
AY NO TO
NIGHT

Besuch bei Fischer.

27.05.2023

7.00Uhr Frühsport

Ab 7.30Uhr Frühstück

Um 9.00Uhr Lauf/Anfahrt zur Rollerbahn Lohnsburg

9.30-11.30Uhr Skiroller Training Technik/Ausdauer

Ab 12.00 bis 14.00Uhr Mittagspause

14.15Uhr Rennradtour oder Trailrun/walk

Ab 16.30Uhr Stretch & Relax

Abendessen ca. 18.30Uhr



Skiroller Training.



Run & Walk.

28.05.2023

7.00Uhr Frühsport

Ab 7.30Uhr Frühstück

Um 9.00Uhr Traillauf/walk oder Skiroller Tour.

Gegen 11.30Uhr Ende des Innviertel Camps 2023.

A man in a black jacket stands at the front of a lecture hall, addressing an audience. The room features a white ceiling with recessed lights and circular vents, and a large window with red curtains. The audience is seated at long tables with red chairs. A projector screen is visible on the left wall, and a laptop with 'xps-14' and 'xps-15' labels is on the table in front of the speaker. A projector is also visible on the table.

Vorträge am Abend.

Das solltest du dabei haben:

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

Es kann Material ausgeliehen werden, bitte um rechtzeitige Anfrage!

Camp Preis

399.00€ (im Doppelzimmer)

459.00€ (im Einzelzimmer)

Inklusive Halbpension.

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

Treffpunkt am 25.5 um 14Uhr

Wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Buchung & Anfragen

Thomas Freimuth, AusdauerNetzwerk.

E-mail: thomas.freimuth@ausdauernetzwerk.de.

Telefon: +49 157 850 896 06



A | N ausdauer
netzwerk.de

