

# Starte ins Training!

## Offenes Team Camp Innviertel

### 16. bis 19. Mai 2024



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

## **16.05.2024**

Anreise bis 14.00Uhr

Begrüßung und Vorstellung

Ab 14.30Uhr Lauf/Anfahrt zum Skiroller Training

15.00-17.00Uhr Skiroller Training Technik/Ausdauer

Abendessen 18.30Uhr

## **17.05.2024**

6.15Uhr Für Frühaufsteher Stocklauf & Skigang am Morgen

Ab 7.30Uhr Frühstück

Um 8.40Uhr Abfahrt zum Löffler Besuch

Ab 12.00 bis 13.30Uhr Mittagspause

14.00/30Uhr Skiroller Tour od. Technik Training

Abendessen 18.30Uhr

MADE FOR BETTER.



Herzlich  
Willkommen!

**Besuch bei Löffler.**

**Aufgepasst!**

**Jeder Teilnehmer erhält gratis ein Löffler Team Poloshirt.**



**Skiroller Training.**

**18.05.2024**

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



Run & Walk.

**19.05.2024**

7.00Uhr Frühsport

Ab 7.30Uhr Frühstück

Um 9.00Uhr Traillauf/walk oder Skiroller Tour.

Gegen 11.30Uhr Ende des Innviertel Camps 2024.



**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.

Optional Verlängerungsnacht bis 20.5, Pfingstmontag, möglich.

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

## **Treffpunkt am 16.5 um 14Uhr**

Seminarhotel Kobleder

Großweiffendorf 22

A - 4931 Mettmach

## **Buchung & Anfragen**

Thomas Freimuth, AusdauerNetzwerk.

E-mail: [thomas.freimuth@ausdauernetzwerk.de](mailto:thomas.freimuth@ausdauernetzwerk.de).

Telefon: +49 157 850 896 06



A | N **ausdauer**  
**netzwerk.de**



***xc-ski.de***