

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.

A man in a black long-sleeved shirt stands at the front of a room, presenting to an audience. He is positioned in front of a large red curtain. To his left, a projector screen displays a bright white image. The audience, consisting of several people, is seated at tables with red chairs, facing the presenter. The room has a white ceiling with recessed lighting and circular air vents. A small framed picture and a telephone are visible on the wall to the left of the presenter. The overall atmosphere is that of a formal evening lecture or presentation.

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.

Telefon: +49 157 850 896 06



A | N ausdauer
netzwerk.de



xc-ski.de