

Langlauf Camp

So, 08. 1. bis
Mi, 11. 1. 2012

mit Olympiasieger
Christian Hoffmann
im

HOTEL
Annelies
Ramsau am Dachstein

KOMPLETTPAKET ab
€ 390,--

Classic Langlauf Tage für Einsteiger und Fortgeschrittene

Gesundheit pur für Herz und Kreislauf

Skilanglauf ist die Sportart der Wahl für alle diejenigen, die den Rummel auf den Pisten meiden wollen und keine Lust haben, sich in die langen Schlangen an den Skiliften einzureihen. Langlaufen ist ideal für alle diejenigen, die die weiße Pracht der winterlichen Landschaften oder ein herrliches Panorama genießen und den Sport ihren eigenen Kräften und Fähigkeiten anpassen wollen. Ob Jung oder Alt, alles tummelt sich auf den Loipen. Skilanglauf ist nahezu für alle geeignet, denn auf flachem Gelände und wenig Abfahrten ist die Verletzungsgefahr auch bei Anfängern gering. Trotz allem sollte man langsam beginnen, realistisch sein und sich nicht zuviel zumuten, anstatt großen sportlichen Leistungen hinterher zu jagen. Auch beim Skilanglaufen werden – ähnlich wie beim Joggen – "Glückshormone", die Endorphine, ausgeschüttet, die einen alle Mühen und Anstrengungen vergessen lassen.

Langlaufen ohne das Beherrschen der richtigen Technik ist sehr anstrengend und wird sehr bald zur Qual! Deshalb bietet das Langlauf Hotel Annelies von Jänner 2011 wieder ein Skilanglaufcamp mit den beiden staatlich geprüften Langlauftrainer Hoffmann und Diethart.

ZIELE

Das Eigenkönnen individuell in Kleingruppen (max. 10 Personen) verbessern. Rennläufer geben Tipps, wie leicht und mühelos Langlaufen sein kann. Verbesserung aller Grundtechnikarten des Klassischen Skilanglaufs. Trainingsberatung und Trainingssteuerung im Kraft und Ausdauerbereich. Testmaterial und Kaufberatung (Ski- und Stocklänge, Schuhmaterial, Wachs, usw.).

ZIELGRUPPE

Für aktive Menschen, die Spaß am Ausdauersport haben, und eine Alternative zum Radfahren und Laufen suchen. Hobby Skilangläufer, die ihr Eigenkönnen, unabhängig des persönlichen Leistungsniveaus verbessern wollen. Das Camp soll zeigen, wie leicht man mit dem richtigen Material und der richtigen Technik Langlaufen einfacher und auch deutlich schneller machen kann.

GRUPPE 1

Grundkurs für Anfänger: Erlernen des klassischen Diagonalschrittes, der verschiedenen Aufstiegsarten, Abfahrtstechniken wie Pflugfahren, Pflugbogen etc. Video-Analyse, Wachskunde, Ausrüstungsberatung mit dem neuesten Leihmaterial.

GRUPPE 2

Kurs für Fortgeschrittene: Lernzielschwerpunkt ist der sportliche Ski-Langlauf. Verbesserung der Grundtechnik sowie der Koordination, Erlernen der Doppelstocktechnik mit Zusatzschritt, Umsetzen der Technik im anspruchsvollen Gelände etc. Video-Analyse, Wachskunde, Ausrüstungsberatung.

Skilanglaufen ist gesund

Kaum ein Sport ist besser für ein Ausdauertraining geeignet. Das Herz- Kreislaufsystem kommt in Schwung und wird gestärkt, der Bluthochdruck und Cholesterin-Spiegel wird gesenkt und Infarkt und Diabetes vorgebeugt. Außerdem wird das Immunsystem stimuliert, das Lungenvolumen vergrößert und die Sauerstoffversorgung im Blut verbessert. Nebenbei verbrennt man eine nicht unerhebliche Zahl an Kalorien.

Wie Nordic Walking oder Schwimmen beansprucht Skilanglauf als Fitness-Sport den gesamten Körper. Vor allem die Arm-, Schulter-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gefordert. Die Bewegungen sind weich, fließend und gleichmäßig und es besteht daher keine Gefahr von Muskelfaserrissen oder Zerrungen durch plötzliche, untypische Bewegungen wie bei anderen Sportarten. Außerdem hält sich die Belastung für die Gelenke in Grenzen.

Skilanglauf ist bestens dazu geeignet, Stress abzubauen und wirkt sich positiv auf Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtsgefühl des Körpers aus. Ein großes Plus ist zudem die frische Luft, in der sich die Läufer bewegen.

Technik und Ausrüstung

Für Anfänger eignet sich die klassische Lauftechnik am besten, bei der Ski in der Spur geführt werden. Diese ist schnell erlernbar und beansprucht gleichmäßig den gesamten Körper.

Mit dem Richtigen Material für seine persönlichen Ansprüche und Ziele wird Langlaufen zu Kinderspiel. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension und WellFIT Mittagstheke
- Trainieren in Kleingruppen
- Videoanalyse direkt auf der Strecke und am Abend
- Materialberatung und Test der Firma Fischer
- 15% Rabatt auf Langlaufmaterial bei Sport Ski Willy
- Trainingsberatung
- Wachs Vortrag
- Loipengebühr
- Kinderbetreuung mit Voranmeldung

TRAINER



Christian Hoffmann

Olympiasieger und Weltmeister in Skilanglauf, mehrfacher WM und Olympia-medailleengewinner, Diplom-Langlauflehrer



Roland Diethart

Olympia und WM Teilnehmer, Nationalteam Mitglied, Staatlich Geprüfter Trainer in Skilanglauf, Nationalteamtrainer der Trainingsgruppe Sprint



GETRÄNKESPONSOR:
Firma Headstart

HOTEL *Annelies*
Ramsau am Dachstein

KONTAKT & BUCHUNG:
Hotel Annelies
Tel. +43 (0) 3687 / 81775-0
info@hotel-annelies.at