



Liebe

Langlauftreunde!!

Unser schon zur Tradition gewordenenes Langlaufwochenende findet heuer vom 16.12. bis 18.12..2011 wieder in der Eisenerzer Ramsau statt. Das Haus und einige Fotos findet ihr unter www.jfgh.at Den genauen Ablauf könnt ihr der nachfolgenden Aufstellung entnehmen.

Uns stehen diesmal 12 Zimmer mit einer möglichen Belegung von je zwei bis vier Personen zur Verfügung. Einzelzimmer können gegen Aufpreis gebucht werden. (begrenzte Anzahl) Im Gebäude befinden sich eine Sauna, eine Kletterhalle und mehrere Seminarräume. Alle Zimmer sind mit Dusche und WC. Die Verpflegung erfolgt auf Basis Vollpension. Die gespurten Langlaufloipen weisen eine Länge je nach Schneelage bis zu 21 Km auf. Die Loipenpflege ist vorbildhaft da sich dort auch das Nordische Ausbildungszentrum Eisenerz befindet.

Der Langlaufkurs wird heuer nur in der Skatingtechnik angeboten!!!

Als Betreuer stehen staatlich geprüfte Trainer und Lehrwarte zur Verfügung.



Geplanter Ablauf:

- Freitag 16.12.2011:** Anreise in Fahrgemeinschaften
11:30 Mittagessen
13:30-15:30 Langlauftraining
16:00-18:00 Saunabesuch
am Abend Theorieunterricht Skatingtechnik mit
Videobeispielen von Spitzenläufern
- Samstag 17.12.2011:** 9:30-11:30 Langlauftraining
13:30-15:30 Langlauftraining
16:00-18:00 Saunabesuch
am Abend Videoanalyse und Technikbeurteilung
- Sonntag 18.12.2011:** 9:30-11:30 Langlauftraining
Schlussbesprechung
danach Heimfahrt

Die Kosten für das Gesamtpaket (zwei Übernachtungen mit VP, Loipengebühr, Kursbeitrag und Saunaeintritte) betragen **180,00 € pro Person.** (Einzelzimmerzuschlag 20 €)

Anmeldungen sind ab sofort bei Jürgen Mitteregger nur mit gleichzeitiger Anzahlung von 100€ möglich. Die Reservierung der Zimmer erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen inklusive der Anzahlung.

Wir freuen uns schon auf ein paar schöne gemeinsame Langlaufstage.

JÜRGEN und sein Team

Anmeldungen an:

Jürgen Mitteregger
Staatlich geprüfter Trainer für Triathlon und Skilanglauf
9020 Klagenfurt, Krainerweg 9
0664-2621912, juergen.mitteregger@chello.at

Da nur eine begrenzte Anzahl an Zimmern zur Verfügung stehen, erfolgt eine fixe Reservierung der Teilnehmerplätze erst nach Überweisung der Anzahlung von 100€ pro Person auf folgendes Konto: ***Sportunion Klagenfurt Sektion Triathlon
Kärntner Sparkasse BLZ 20706
Konto Nr. 01001064771***