

Workshop Skating 1

2 Tage Langlauf Techniktraining Skating Einsteiger



Skatingcamp Einsteiger Level 1

Das rhythmische Gleiten im Skatingstil sorgt für spannende Unterhaltung, die Lust macht auf mehr. Für alle, die diese dynamische Technik lernen möchten, ihre Fitness verbessern oder ganz einfach nur den unbeschreiblichen Naturgenuss erfahren wollen ist dieser Einsteigerkurs gedacht. Innerhalb unseres Start up Skatingkurses wird die Freie- oder Skatingtechnik theoretisch und praktisch erlernt. Die vor allem aus dem Biathlon bekannte Lauftechnik ist in ihrer Grundform dynamischer als die klassische Technik. Sie zeichnet sich durch eine höhere Laufgeschwindigkeit bei längeren Gleitphasen aus, erfordert also mehr Gleichgewichtsgefühl, und auch Grundkondition. Mit einer Videoanalyse mit Technikcheck kannst du deine Fortschritte beobachten und beim Wachs und Ausrüstungsvortrag bist auf dem neuesten Stand.

Programmablauf:

Treffpunkt: Fr. 10:00 Uhr

Mountain Aktiv & Glusthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Fr:	10:00 Uhr	Grundtechnik Skaten
	13:00 Uhr	Mittagessen
	14:00 Uhr	Grundtechnik Skaten mit Videoaufnahmen
	17:00 Uhr	Videoanalyse
	18:00 Uhr	Ausrüstungs- und Wachs Vortrag
	20:00 Uhr	Pastaabend
Sa.:	10:00 Uhr	Grundtechnik Skaten
	13:00 Uhr	Mittagspause
	14:00 Uhr	Grundtechnik Skaten
	17:00 Uhr	Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten!

Bei Schneemangel im Ort kann auf Höhenloipen in der Nähe ausgewichen werden (zzgl. Transferkosten)

Skatingcamp

16.- 17. Dezember 2011

13.- 14. Januar 2012

3.- 4. Februar 2012

24.- 25. Februar 2012

Ausrüstung: Winterfest eSportkleidung

Leistungen:

- 1 x Ü/F am Standort Inzell
- 2 Tage Technischulung mit Trainer
- Videoaufnahmen mit Technikanalyse
- 2 x Mittagessen (inkl. Tischgetränke)
- 1 x Abendessen (Getränke extra)
- Ausrüstungs- und Wachsworkshop
- Energiepaket und Trinkflaschenservice
- Mountain Aktiv Trinkflasche

Preis pro Pers. im DZ € 227.-

Leistungen ohne Übernachtung € 192.-

EZ Zuschlag € 10.-

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

Optionen: Zusatznacht Inzell, Fitnesscheck, Massage

Skiverleih: Schuh, Stöcke für 3 Tage ca. € 35.-

Konditionslevel



Techniklevel

