

# Langlauf Technik-Trainingslager 2023 auf der Tauplitzalm

## ➤ Saisonvorbereitung

➤ Vom 05.12. – 10.12.2023 und 12.12. – 17.12.2023

### Unsere Ziele:

- Verbesserung der Technik beider Stilarten bis in den feinmotorischen Bereich (individuell wählbar), dabei steht die individuelle Fehleranalyse und der methodische Aufbau der Technikentwicklung im Vordergrund
- Entwicklung der Techniken bei hoher Intensität
- Entwicklung der Schnellkraft
- motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken
- Entwicklung der Kraftausdauer
- Erlernen beider Stilart-Techniken für Anfänger (individuell wählbar)
- stecken Sie Ihre Ziele mit einer 100% sauberen Lauftechnik höher

### Unser Angebot:

- ein Trainerteam das euch mit einem Lächeln, Leidenschaft und Begeisterung zur Seite steht
- individuelle Gruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und „Profi´s“
- Kurszeiten von Mittwoch bis Samstag jeweils von 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00 Uhr  
Sonntag von 10:00 bis 12:00
- Video- und Szenenanalyse
- individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstands
- **Wachskurs**
- **Skiverleih für Anfänger möglich**
- **Biathlonveranstaltung**

### Die Tauplitzalm bietet uns:

- eine traumhafte Kulisse mit hoher Schneesicherheit
- auf einer Seehöhe von 1650 m ideale Bedingungen zur Ausdauerentwicklung
- ein ideales, autofreies Gelände
- Unterbringung im Hotel Hierzegger in familiärer Atmosphäre direkt an der Langlaufstrecke
- Kurz um - ein unvergessliches Ambiente
- **und bei Allem ist natürlich für die notwendige Geselligkeit gesorgt**

**Kurs-Preis inkl. Hotel und Halbpension**

**674,- €**

Anzahl der Teilnehmer mindestens 15 Personen, höchstens 35 Personen!

Nachmeldungen ab 01.10.2023, zum Aufpreis von € 30,00

**Über ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns riesig freuen!**

# Langlauf Technik-Trainingslager 2023 auf der Tauplitzalm

## Programmablauf:

**Dienstag**

Anreise und Eröffnung mit Gruppeneinteilung

### **1.Tag Mittwoch:**

10.00 – 12.00 Uhr

Aufwärmung, Feststellung des Leistungsstandes in der Gruppe, individuelle Trainingsaufgaben, erstes Techniktraining

14.00 – 16.00 Uhr

individuelles Techniktraining Ski und Gleitsicherheit, Dehnung

Abend:

Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde

### **2.Tag Donnerstag:**

10.00 – 12.00 Uhr

Aufwärmung, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl

14.00 – 16.00 Uhr

individuelles Techniktraining - Vertiefung

Abend:

Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde

### **3.Tag Freitag:**

10.00 – 12.00 Uhr

Aufwärmung, Techniktraining in verschiedenen Techniken der jeweiligen Stilart Klassisch oder Skating

14.00 – 16.00 Uhr

Biathlonstaffel, Dehnung

Abend:

Hüttenabend mit Musik und Tanz, Siegerehrung Biathlon

### **4.Tag Samstag:**

10.00 – 12.00 Uhr

Aufwärmung, Technikanwendung auf der Strecke:

**Skating:** 2:1, 2:1 mit Führhandwechsel, 2:1 mit aktivem Armschwung, aktive Abfahrt, Kurventechnik, Geländeanpassung, Technikwechsel

**Klassisch:** Diagonal, Doppelstock, Doppelstock mit Zwischenschritt,

Frequenzwechsel, Technikwechsel, Abfahrt- und Kurventechnik, Spurwechsel

14.00 – 16.00 Uhr

Techniktraining alle Gruppen, Dehnung

für sportliche Läufer: Berganstieg steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten

Abend:

Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde

### **5.Tag Sonntag:**

10.00 – 12.00 Uhr

Aufwärmung, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke

14.00 Uhr

Verabschiedung und Abreise

**Aus organisatorischen Gründen bitte Anmeldungen  
nur über mich - euer Erich Kreutner:**

unter: [info@like2skike-franken.de](mailto:info@like2skike-franken.de) oder Fax: 0911 / 6994344