

Langlauf Technik-Träningslager 2026 auf der Tauplitzalm

- **Saisonvorbereitung**
- **Vom 01.12. – 06.12.2026 und 08.12. – 13.12.2026**

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% sauberer 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** **329,- €**
- **zuzügl. Hotel und Halbpension** **ab 525,- €**

Anzahl der Teilnehmer mindestens 15 Personen, höchstens 35 Personen!

Nachmeldungen ab 01.10.2026, zum Aufpreis von € 30,00

Über ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns riesig freuen!

Langlauf Technik-Träningslager 2026 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

Anmeldungen unter: www.like2skike-franken.de

unter: info@like2skike-franken.de oder Fax: 0911 / 6994344