



# RAMSAU 2018

Vårt längdskidläger i Ramsau är för dig som vill ha ett läger utöver det vanliga. För dig som vill få möjligheten att träna i en helt fantastisk omgivning med vackra vyer, glaciärskidåkning och långa backar. Mellan passen bor och äter du fint på samma hotell som landslaget under många år använt. Den 23-30 september är det alltså dags för säsongens häftigaste läger. Haka på och boosta med bra energi inför vintern!

Vill du uppleva en av världens häftigaste lägerplatser för längdskidåkare? I så fall ska du följa med oss till Ramsau i september och testa på glaciäråkning i kombination med fantastisk barmarksträning. Under en vecka får du träna i en underbar miljö och du får upplevelser som fyller på din energi på ett härligt sätt inför kommande vinter.

Förmiddagarna består av skidåkning uppe på glaciären och eftermiddagarna spenderas med barmarksträning genom löpning, stavgång och rullskidåkning. Under skidåkningen kombinerar vi teknikträning med fri åkning. .

Lägret har inget krav på nivå, detta då du kan styra hastigheten på passen själv. På så vis utvecklas du på bästa sätt!





### Information

- Lägret körs i klassisk stil.
- Boende sker i dubbel- alt. enkelrum på Hotel Kobaldhof.
- Flyg sker till Salzburg där du hämtas med buss. 1,5 timmes färd till hotellet.

### Instruktörer under lägret

- Träningskonsultens erfarna instruktörer finns på plats och tar hand om dig på bästa sätt.

### I kursavgiften ingår följande

- 3 teknikpass på längdskidor.
- Filmning och analys av din teknik.
- Vallning av dina skidor.
- Övriga barmarkspass så som löpning, rullskidor och stavgång.
- Sportdryck till samtliga pass.
- Helpension. Frukost, lunch och middag.
- Del i dubbelrum.

### I kursavgiften ingår ej

- Utrustning.
- Enkelrumstillägg.
- Flygresa.
- Liftkort till glaciären. Välj antal dagar själv.

### Kostnad

- 10 900 kr/person. Del i dubbelrum.
- Kostnad för enkelrum tillkommer med 250 kr/dygn.

### Anmälan och Frågor

- [info@traningskonsulten.se](mailto:info@traningskonsulten.se)
- 070-512 81 17

Välkommen till Ramsau och en fantastiskt häftig upplevelse!

