

Skilanglauf klassisch: Technik- und Tourenwoche in Ramsau (Dachstein)

K-1289



Skilanglauf		Kooperationsveranstaltung <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Titel	Skilanglauf klassisch: Technik- und Tourenwoche in Ramsau (Dachstein)	
Kurs-Nr.:	K-1289	
Land, Ort, Gebirge:	Ramsau am Dachstein	
Unterkunft:	Gasthof Waldhof, Ramsau, https://waldhof-ramsau.at/	
Programm:	Das sonnige Hochplateau der Ramsau liegt unmittelbar am Fuße des Dachstein-Massivs. Vor schönster Bergkulisse stehen je nach Wetterlage ca 150 km gespurter Loipen in allen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. In unsere Tagestouren können wir direkt vor unserer Unterkunft, dem urgemütlichen Gasthof Waldhof mit historischen Flair, einsteigen und ausgehend von diesem Standort das gesamte Loipennetz der Region erkunden. Unterwegs nehmen wir uns Zeit für die Wiederholung grundlegender Elemente der klassischen Skilanglauftechnik. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einem ökonomischen Laufstil und sicherem Bremsen und Abfahren.	
Termin:	Sonntag 21.2.2021 (nur Anreisetag) - Sonntag 28.2.2021 (nur Abreisetag)	
Anforderungen:	<p>Technische Anforderungen: Die Technik- und Tourenwoche richtet sich an Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer, die bereits erste Erfahrungen auf klassischen Langlaufski gesammelt haben. Du solltest über technisches Können auf dem Niveau eines Anfängerkurses (kein "Schnupperkurs") verfügen und Interesse daran haben, deine Lauftechnik zu verbessern und zu erweitern. Das Programm ist aufgrund des Tourencharakters für Anfänger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet.</p> <p>Kondition: Um die Tagestouren von ca 25 - 30 km in abwechselnd flachem, steigenden und gelegentlich auch steilem Gelände zu bewältigen, ist eine solide Grundkondition für 5-6 Stunden täglicher Laufzeit in moderatem Tempo erforderlich. Wir planen ausreichend Zeit für Pausen einschließlich Einkehrmöglichkeiten ein.</p> <p>Material: Bitte Langlaufausrüstung für klassische Technik mitbringen. Alternativ ist die Ausleihe vor Ort möglich.</p>	
Teilnehmerzahl:	Mindestens 4 , maximal 5 Teilnehmer	
Teilnehmergebühr:	160,- € für Sektionsmitglieder. Mitglieder anderer Sektionen, die nicht Mitglied der Sektion Mainz sind, zahlen einen Aufschlag in Höhe der Mitgliederkategorie C-3000 (ausgenommen Kooperationssektionen).	
Leitung:	Karin Eckert, karin-eckert@gmx.de	
Anmeldung:	Anmeldung direkt bei der Kurs-/Tourenleitung	
Anmeldeschluss:	20.12.2020	
Vorbesprechung:	Terminplanung in Absprache. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist verbindlich.	
Bemerkungen:	Kosten für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnehmergebühr nicht enthalten. Die Unterkunft wird nach Anmeldeschluss verbindlich gebucht und muss dann auch anteilig bezahlt werden, eine kostenlose Stornierung ist dafür in der Regel nicht möglich. Zusatzkosten: - Hin- und Rückreise (z.B. Bahnticket Super-Sparpreis Europa) - Unterkunft im DZ mit Etagenbad , Halbpension: 47 €/Person/Nacht -- Verpflegung tagsüber- Ggf. Kosten für Leihmaterial	
Weitere Informationen:	https://waldhof-ramsau.at/ (Unterkunft) https://www.schladming-dachstein.at/Urlaubszentren/Ramsau%20am%20Dachstein/PocketFolder_0919_Web.pdf (Loipenplan)	