



## Bundeskoordination Skilanglauf 01. – 03.12.2023

Wir laden dich sehr herzlich zur heurigen Bundeskoordination Langlauf in die Ramsau ein.

- Koordinationsort:** Ramsau am Dachstein bzw. Dachsteingletscher
- Quartier:** Hotel Matschner, Ort 61, 8972 Ramsau, [www.matschner.at](http://www.matschner.at)
- Anreise:** Landesverantwortliche: Freitag, 01.12.2023, bis 17.00  
Teilnehmer: bis 18.00
- Kursende:** Sonntag, 03.12.2023 - 13.00 Uhr
- Kursleitung:** Herbert Schöttl & Stefan Scholz
- Ausbilder:** Roland Adami, Ladislav Svanda, Manfred Nagl, Romana Schrempf
- Teilnehmerbeitrag:**
- |                  |         |
|------------------|---------|
| Instruktoren /ÜL | € 149,- |
| Gäste            | € 301,- |
- für Halbpension + Mittagsjause im DZ inkl. Loipengebühr.
- Anmeldung:** [Online:](#) Die Anmeldung ist mit Einzahlung des Teilnehmerbeitrages auf das Naturfreunde Österreich Konto AT31 1400 0028 1066 5010 gültig. Eine Bezahlung vor Ort ist nicht möglich! Ein Einzelzimmerzuschlag ist vor Ort zu bezahlen.
- Ausrüstung:** Anforderungsgerechte Bekleidung  
Skating- und Klassikski  
Bitte für die Einheit am Samstag unbedingt Turnbekleidung und Hallenschuhe mitnehmen.

Die Gästegruppe wird bei ausreichender Teilnehmerzahl von einem eigenen Gruppenlehrer betreut.

Vorgesehener Zeitplan:

Freitag, 01.12.

bis 17.00 Uhr	Anreise der Länderverantwortlichen
17.00 – 18.00 Uhr	Besprechung Länderverantwortliche
18.00 Uhr	Anreise der Teilnehmer/Abendessen
anschl.	Vortrag Sebastian Scholz: „Ramsau am Weg zur Weltmeisterschaft 2031“

Samstag, 02.12.

07.30Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Praktische Arbeit auf Schnee
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 – 15:00 Uhr	Praktische Arbeit auf Schnee
17.00 Uhr	Vortrag: Langlaufspezifische Stabilisierungsübungen (Ladislav Svanda)
18:30	Abendessen
anschl.	Vortrag Lukas Kaufmann „Wettkampfvorbereitung im Ausdauersport“

Sonntag, 03.12.

07.30 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Praktische Arbeit auf Schnee
13.00 Uhr	Kursende

Wir wünschen euch einen erfolgreichen Winterauftakt und verbleiben mit herzlichen Grüßen.

Peter Gebetsberger  
Schneesport Naturfreunde  
0664/500 41 28

Herbert Schöttl  
Langlaufverantwortlicher  
0664/504 02 42