

Langlauf Vital Wochenende in der Ramsau am Dachstein

Sport & Wellness von 13.03.-15.03.2020

im Hotel Annelies / Ramsau (www.hotel-annelies.at)

inklusive Training mit dem WM & Olympiateilnehmer Roland Diethart

... der nordische Saisonabschluss bei 37°Celsius!



Langlauf und Skating boomen wie nie zuvor und sind längst zum favorisierten Wintersport geworden. Wunderschöne Landschaften und gut gespurte Loipen laden zu einem ganz besonderen Wintervergnügen ein. Ramsau am Dachstein ist die Top-Destination für den Langlaufsport: Steigen Sie ein in jene Loipen, auf denen 1999 die Nordischen Weltmeisterschaften stattgefunden haben.

Der Winter ist in Ramsau am Dachstein eine besonders schöne Zeit. Durch die günstige Lage hoch über den Nebelfeldern erstrahlt das Hochplateau von Ramsau am Dachstein mit den majestätisch anmutenden, schneebedeckten Felswänden der Dachsteinsüdseite im Winter als eine Landschaft, die einem fabelhaften Wintermärchen entsprungen scheint. Das schneereiche Plateau ist so ausgerichtet, dass ihm die Sonne von früh morgens bis spät am Nachmittag lacht. Damit ist Ramsau am Dachstein der ideale Ferienort für alle Winter-Sonnen-Anbeter und Sportbegeisterten jeden Alters! Zahlreiche Hotels, Ferienhäuser und Ferienwohnungen bieten Winterurlaub, der keine Wünsche offen lässt.

Die Region Ramsau am Dachstein, welche sich nur 10 Minuten vom WM-Ort Schladming entfernt befindet, erstreckt sich sprichwörtlich über drei Ebenen: das Hochplateau, das Almgebiet sowie den Dachsteingletscher mit seinem Bergmassiv.

Das 220-km-Loipennetz von Ramsau am Dachstein in Höhenlagen von 1.100 bis 2.700 m und in sämtlichen

Schwierigkeitsstufen, bietet beste Voraussetzung für Genussläufer wie für Spitzensportler. Ein Höhepunkt ist die Nachtloipe im Langlaufstadion in Ramsau Ort, die täglich bis 21 Uhr beleuchtet ist. Auch wenn dies die Beschreibung auf www.ramsau.com ist, wir können dies aus eigener Erfahrung nur bestätigen ...

UNSER ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM IM ÜBERBLICK:

Bitte habt Verständnis, dass eventuell kleine Programmabweichungen vor Ort vorgenommen werden können. Dies hat vor allem mit einem witterungsbedingten Saisonverlauf 2019/2020 zu tun, denn Ramsau ist einer der traditionellen Langlauf Veranstaltungsorte der Szene.

Freitag, 13.03.20:

- bis 13:00 Uhr: Individuelle Anreise (auch in Fahrgemeinschaften)
Check In bei unserem Gastgeber Hotel Annelies
- 13:30-14:30 Uhr: 60min Training klassische Technik, danach Kaffee & Kuchen im Hotel
- 14:30-15:30 Uhr: 60min Training Skating Technik, danach Kaffee & Kuchen im Hotel
- ab 16:00 Uhr: Wellness & Sauna zur Entspannung
- ab 19:30 Uhr: Abendessen - Das herrliche 5-gängige Abendmenü "Annelies"

Samstag, 14.03.20:

- ab 08:00 Uhr: Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke
- 10:00- 11:00 Uhr: **Highlight: Training (Klassik) mit WM und Olympiateilnehmer 2006 in Turin Roland Diethart**
- 11:00- 12:00 Uhr: **Highlight: Training (Skating) mit WM und Olympiateilnehmer 2006 in Turin Roland Diethart**
- 12:00-12:45 Uhr: Gemeinsames Langlaufen/Skating mit Technik-Tipps, Treffpunkt im WM Stadion
- 12:45-14:00 Uhr: Mittagspause
- 14:00-15:30 Uhr: Gemeinsames Langlaufen/Skating mit Technik-Tipps, Treffpunkt im WM Stadion.
Danach freies Laufen ...
- ab ca. 16:00 Uhr: Zeit für Wellness im Hotel Annelies
- ab 19:30 Uhr: Abendessen - Das herrliche 5-gängige Abendmenü "Annelies"

Sonntag, 15.03.20:

- ab 08:00 Uhr: Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke
- 09:30 Uhr: Check Out

- ab 10:00 Uhr: Freies Langlaufen/Skating mit Technik-Tipps

- 12:30 Uhr: Gemeinsames Mittagessen im urigen Gasthaus direkt an der Loipe

- ab 13:30 Uhr: Freies Langlaufen/Skating und/oder individuelle Abreise



Unser Wochenende AUF EINEN BLICK:

Folgende Leistungen machen unser Programm zu eurem ultimativen Wintersport-Erlebnis:

- 2 Übernachtungen mit Verwöhnhalbpension im Hotel Annelies. Anja und Roland freuen sich auf uns... inklusive Nutzung des Wellness & Sauna Bereichs, Kraftraum mit Laufband, Ergobikes und Multifunktionsgeräten, WLAN auf allen Zimmern, Loipeneinstieg direkt am Hotel, Wachsbank im Keller, u.v.m.
- Loipenpass für 2,5 Tage für das 220 Km Loipennetz in Top-Qualität
- Training & Tipps mit Roland Diethart: Olympia & WM Teilnehmer, Mitglied Nationalteam Österreich, Staatlich geprüfter Trainer Skilanglauf, Ehemaliger Nationalteamtrainer der Trainingsgruppe Sprint
- Training mit Lehrer des Langlauf Teams von 37°Celsius

WISSENSWERTES & TIPPS:

Mit unserer Langlauf Vital Wintersportreise möchten wir unserer Langlauf- und Skating Saison 2019/2020 einen tollen Abschluss geben. Die Ramsau als eine der schönsten Langlauf Destinationen überhaupt und unsere Gastgeber Anja Schrempf und Roland Diethart lassen das März Wochenende sicher zu einem Erlebnis werden.

Je nach Anmeldung werden wir versuchen, Fahrgemeinschaften zu organisieren. Ökologisch und umweltgerecht reisen liegt uns als Outdoor Fitness Club sehr am Herzen.

Mit einem gut präparierten Material ist das Langlauf-/Skatingvergnügen unbestritten am Größten. Daher empfehlen wir vor der Reise das eigene Material noch einmal gut zu pflegen. Auch vor Ort im Wachskeller besteht die Möglichkeit die Ski auf den Loipentag vorzubereiten. Tipps dazu gibt euch gerne auch das 37°C Team oder unser Experte Roland Diethart.

Die Ramsau liegt direkt am diesjährigen Ski alpin WM Ort Schladming und ist mit 180 Km Entfernung von Rosenheim ganz bequem in ca. 1:50h mit dem PKW zu erreichen. Die Autobahn in Österreich ist mautpflichtig, Kosten ca. 8,00 Euro für eine 10-Tages-Vignette.

FAKTEN KOMPAKT und ANMELDUNG:

Hotel: Hotel Annelies
Ort: Ramsau am Dachstein
Termin: 13.-15.03.2020
Anreise: Eigene Anreise
Mindestteilnehmerzahl: 18

**Achtung: Vorerst nur 10 Zimmer
verfügbar! Einzelzimmer nur auf Anfrage!**

Veranstaltungspreis: Unsere Reiseleistungen als Fitness-Club umfassen die gesamte Organisation, sowie Training und Betreuung vor Ort. Wir möchten darauf hinweisen, dass wir nicht als Reiseveranstalter tätig sind, Kosten für Übernachtung, Loipengebühr und Ortstaxe müssen vor Ort im Hotel vom Teilnehmer selbst getragen werden. Für den Teilnehmer gelten die Stornofristen des Übernachtungsbetriebes.

Für die Gesamtorganisation und Langlauflehrer vor Ort berechnen wir: 89,00 Euro (vorab an den Club zu bezahlen) für Mitglieder, 99,00 Euro für Nicht-Mitglieder

Hotelkosten (vom Teilnehmer vor Ort zu bezahlen):
101,00 Euro/ÜN+HP im DZ (plus 20,00 Euro im EZ) plus 2,50/Nacht Ortstaxe

Loipengebühr 3 Tage: 23,50 Euro (mit der Hotelrechnung zu bezahlen)

Gesamtpreis der Reise pro Person: 319,00 Euro ÜN/HP im DZ für Mitglieder.
329,00 Euro ÜN/HP im DZ für Nicht-Mitglieder.

Anmeldung: Bis spätestens 20.02.2020 unter www.37grad-celsius.de