

# Das erste Seefeld Mösern Nordic Sommer Camp 2017



Vom **9. bis 11. Juni 2017** heißt die **Olympiaregion Seefeld** alle Skilangläufer zu einem ganz besonderen Sommer Camp willkommen! Starte in die Saisonvorbereitung, mach dich fit für den Kaiser Maximilian Lauf 2018 und hol dir in Seefeld die Motivation für einen aktiven Lebensstil! Dein Trainer ist der Skimarathon-Experte, Sportwissenschaftler und schnellster Deutscher Vasaläufer, **Thomas Freimuth mit Team**.

## Highlights

- Individuelles und professionelles Training mit dem Profi
- Seefeld, das sonnenverwöhnte Hochplateau, Ausrichter der Nordischen Ski WM 2019
- Technik- und Videoanalyse
- Vor- und Nachmittagstraining mit Fokus Technik, Stabilisation und Gleichgewicht
- Gemeinsame Hütten Trailtour mit gemütlicher Einkehr
- Abends: Vortrag des Sportwissenschaftlers und gemütliches Beisammensein mit Open End
- Geschenk: A|N Trinkflasche mit Xenofit Überraschung
- 3 Sterne Hotel mit Wellnessbereich und Traumpanorama



## Leistungen

- 2 Übernachtungen im 3 Sterne Hotel im Doppelzimmer
- 2x Übernachtung mit Halbpension
- Trainingseinheiten mit Thomas Freimuth
- Seminar zum Thema Trainingsplanung von dem Sportwissenschaftler
- Kostenfreie Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereich
- Kostenfreies Sportgetränk zu jeder Trainingseinheit
- A|N Trinkflasche
- Preis: ab 199.00€
- Bei der Premiere - Sonderkondition für Einheimische & Teammitglieder



Skirollern vom Einsteiger bist zum Racer.

## Veranstaltungsort

Unser Unterkunft ist das 3 Sterne Hotel Habhof, Mösern.

Traumhaft gelegen, auf einer Hochebene zwischen Wettersteingebirge und Karwendel, mitten im Herzen der Olympiaregion Seefeld bieten das familiär geführte Hotel den optimalen Standort für unser Camp.

Nach dem Zuschlag für die **FIS Nordische Ski-WM 2019** werden in der Olympiaregion Seefeld schon die ersten Vorbereitungen getroffen. Die Freude den Nordischen Skizirkus vom 19.02. bis zum 03.03.2019 bei der WM in der Region begrüßen zu dürfen ist groß. Wir können uns auf eine großartige Veranstaltung im Zeichen des nordischen Sports freuen!

Es ist angerichtet! Die Location bietet uns Trainingsmöglichkeiten vom Feinsten und garantiert diese angenehme Trainingsmüdigkeit, nach der wir alle streben.

Nach den Trainingseinheiten finden wir Entspannung im behaglichen Wellnessbereich und auf der sonnigen Terrasse.

Unsere Kohlenhydratspeicher füllen wir im Restaurant und Biergarten mit regionalen Gerichten höchster Qualität.



# Campverlauf

## Tag 1 (Freitag, 09.06.2017):

Bis 13 Uhr erfolgt die selbstständige Anreise nach Broch-Weg 1, 6100 Seefeld in Tirol, Österreich, Mösern, Hotel Habhof. Nachdem alle Teilnehmer von **Thomas Freimuth mit Team** in Empfang genommen worden sind, geht es nach der Begrüßung über flowige Trails Richtung Rauthütte. Die Berghütte liegt in sonniger Lage auf 1600m Höhe, mit einem wohl einmaligen Rundumpanorama.

Bei guter Sicht sehen wir das Wettersteingebirge mit vielen Almen und mit Blick auf die Zugspitze, das Karwendelgebirge, das Seefelder Plateau und das Inntal.

Im Süden, Richtung Italien können wir unseren Blick zu den Kalkkögeln und bis zu den Zillertaler Alpen schweifen lassen. Es warten Kaffee und Kuchen oder schon ein erfrischendes, alkoholfreies Weißbier auf die Sportler.

Nach dem Abendessen um 20:00 Uhr hält der Sportwissenschaftler, Inhaber des Trainingsinstituts AusdauerNetzwerk | München und schnellster deutscher Vasaloppet-Athlet Thomas Freimuth einen Vortrag mit dem Thema: *„Herausforderung Skimarathon, meistere den Kaiser Maximilian Lauf, Technik, Motivation und Training bringen dich ans Ziel“.*



## Tag 2 (Samstag, 10.06.2017):

Um 6.45Uhr schenkt uns der (freiwillige) Frühsport einen frischen Start in den Tag.

Danach genießen wir das Frühstück ab 7.30Uhr.

Um 9:00 Uhr heißt es auf die Skiroller. Das Inntal wartet mit einer 18,2Km langen Skiroller Runde auf uns.

Heute kommt die Videoanalyse zum Einsatz!

Jetzt kann es so richtig los gehen und wir starten den Tag mit verschiedensten Technikübungen. Spielerisch schulen wir das Gleichgewicht auf den schmalen Rollski und nähern uns step by step der optimalen Gleitphase, die ein beinahe müheloses „Schweben“ ermöglicht.

So oft als möglich werden Aufnahmen gemacht. In einer Videoanalyse kann die Technik bis ins Detail zerlegt und auf Verbesserungspotential „gescreent“ werden. Oft erreicht man mit Einsatz spezieller Übungen eine schnelle und spürbare Technikverbesserung.

Um ca. 11.30 Uhr läuten wir die Mittagspause ein. Nach einer wohltuenden Erholungsphase geht es um 13.30 Uhr zu einem kurzen Techniktraining mit den Skirollern auf einem Teilstück der Rollerbahn. Jetzt heißt es arbeiten am Feinschliff! Im Anschluss wartet die „Seefeld Challenge“ auf uns, ein kleines Staffelfrennen in luftigen Höhen, seid gespannt, jeder kann sich noch mal richtig auspowern.

Nach dem Training empfiehlt sich unbedingt ein Besuch des hauseigenen Wellnessbereich bevor uns ab 19.00Uhr das Abendessen lockt.

Ab 20:30Uhr besteht die Möglichkeit sich die Technikvideos mit dem Coach Thomas Freimuth anzuschauen und zu analysieren.



### **Tag 3 (Sonntag, 11.06.2017):**

Um 6.45Uhr begrüßen wir beim (freiwilligen) Frühsport den Tag.

Der „Startschuss“ zum Abschlusstraining fällt um 9.00 Uhr. Eine Trail run & hike Tour Richtung Seefelder Spitze. Mit unseren Nordic Stöcken machen wir uns auf den Weg. Es werden Gruppen gebildet, jeder soll sein Tempo am Berg finden. Die für den Skilangläufer so wichtige Kraftausdauer steht im Fokus, ein Schlüssel zum Skimarathon Erfolg.

Nach einer Verabschiedung ist das **erste Seefeld Mösern Nordic Sommer Camp** um ca. 11.30Uhr beendet.



### **Das solltest du dabei haben:**

- Laufschuhe
- Skiroller Classic & Skate, Schuhe, Handschuhe, Helm ist Pflicht
- Stöcke mit passenden Stockspitzen für Asphalt, Nordic Walking Stöcke
- Sport Funktionsbekleidung, auch regenfeste Kleidung, Mütze, Stirnband
- Trinkmöglichkeit, evtl. kleiner Rucksack für die Hütten Tour

Es kann Material ausgeliehen werden, bitte um rechtzeitige Anfrage!



## **Thomas Freimuth**

Der Dipl. Sportwissenschaftler Univ. I TU München aus dem Bayerischen Wald ist Europameister im Skimarathon, schnellster Deutscher Vasaläufer und Sieger des härtesten Skilanglaufrennen der Welt, des Arctic Circle Race.

### **Buchung**

Tourismusverband Olympiaregion Seefeld  
Adresse: Heilbadstraße 827, 6100 Seefeld in Tirol, Österreich  
Telefon: +43 50 8800  
E-mail: [info@seefeld.com](mailto:info@seefeld.com)  
Öffnungszeiten: 08:00 bis 17.00 Uhr