

Programm

Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.

DONNERSTAG - Anreise & Get together

bis 17:00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-In im TAUERN SPA Zell am See – Kaprun
18:00 Uhr	Begrüßung und allgemeine Besprechung, Vergabe der Willkommens-Packages von La Sportiva
ca. 19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

FREITAG, 1. Skitour am Gletscher (ggf. frühe Anreise + Skitour)

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn Optional: Treffpunkt für Teilnahme ab Freitag früh (Paket 2)
ca. 09:30 Uhr	Ankunft am Gletscher, Gruppeneinteilung & Start Gletscher-Programm
ca. 09:45 – 11:30 Uhr	Skitourentraining (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 12:00 Uhr	Trainings-Ende: Individuelle Möglichkeit für Mittagessen im Alpincenter oder Relaxen und Wellness im TAUERN SPA
16:00 – 16:45 Uhr	Athletiktraining: Stabilisation, Mobilisation und Dehnen
17:30 – 18:15 Uhr	Vorträge zum Thema Training & Ernährung
ca. 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit individuellen Fachgesprächen

SAMSTAG, 2. Skitour am Gletscher

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn
ca. 09:30 Uhr	Ankunft am Gletscher, Gruppeneinteilung & Start Gletscher-Programm
ca. 09:45 – 11:30 Uhr	Skitourentraining (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 12:00 Uhr	Trainings-Ende: Individuelle Möglichkeit für Mittagessen im Alpincenter oder Relaxen und Wellness im TAUERN SPA

16:00 – 16:45 Uhr	Cool Down: lockeres Auslaufen mit anschließendem Dehnen
17:30 – 18:15 Uhr	Vorträge zum Thema Material & Technik
ca. 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen: Exklusives Spezialitäten-Menü

Programm

Wir behalten uns vor, dass es wetterbedingt zu kurzfristigen Adaptationen kommen kann.

SONNTAG, 3. Skitour am Gletscher

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Gemeinsame Gondel-Auffahrt aufs Kitzsteinhorn
ca. 09:30 Uhr	Ankunft am Gletscher, Gruppeneinteilung & Skitouren-Programm
ca. 09:45 – 11:30 Uhr	Skitourentraining (Dauer, Tempo und Strecke richten sich nach Leistungsniveau)
ca. 12:00 Uhr	Trainings-Ende: Gemeinsame Gondelfahrt zurück ins Tal mit anschließender Duschmöglichkeit im TAUERN SPA
14:00 Uhr	Verabschiedung bei Kaffee & Kuchen
15:00 Uhr	ENDE- individuelle Heimreise



Kontakt

NMC GmbH - Event- und Werbeagentur
 Mag. Roland Kurz
 Davisstraße 9 / EG, 5400 HALLEIN - Salzburg
 Tel. +43 (0)676 - 911 94 95 • office@nmc.ac • www.laspoaut.at/laspo-camp

Begleitung, Betreuung & Guides

La Sportiva Mountain Attack Team

Partner

Organisation

