

## Langlauftraining in Ramsau/Dachstein 8.12. – 11.12.2011

Der Allgemeine Sportverband Wien, Fachsparte nordischer Skilauf führt in der Zeit vom 8.12.2011 bis 11.12.2011 einen Skilanglauftrainingskurs durch.

**Ort:** Ramsau am Dachstein

**Lehrgangleiter:** Werner Burmann, LFW Skilauf nordisch

**Trainer:** Gunnel Nilsson, schwedische LL-Trainerin.

**Teilnehmer:** Mitglieder des ASVÖ – Wien, die sportlichen Langlauf bzw. Volkslanglauf betreiben.

**Unterbringung:** Appartements in Ramsau

**Anreise:** Individuell mit PKW oder Bahn (Bahnhof Schladming).  
Eintreffen Donnerstag, 8.12. bis 12 Uhr beim Zentrum Ramsau.

**Programm:** Technikschiulung, hauptsächlich freie Technik (Skating).  
Kursbeginn Donnerstag, 8.12., Kursende Sonntag, 11.12. nachmittags.

**Besonderes:** Die Teilnehmer haben, wenn möglich bereits bei der Anmeldung, ein ärztliches Attest beizubringen, dass gegen eine Kursteilnahme keine ärztlichen Bedenken bestehen. Erhältlich im Institut für Sportmedizin – USZ, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien.  
Genügend Sportbekleidung (Sportschuhe, Lauf- und Badekleidung, ...) ist mitzubringen.

**Kosten:** Die Nächtigungskosten für Jugendliche werden vom ASVÖ Wien getragen, für Fahrt- und Verpflegungskosten muss jeder Teilnehmer selbst sorgen.

**Anmeldung:** bis spätestens 4. Dezember 2011 an  
Werner Burmann  
e-mail: [burmann@a1.net](mailto:burmann@a1.net)  
Tel.: 0664 2600556

Bei zu großer Teilnehmerzahl behält sich die Kursleitung die Auswahl der Teilnehmer nach sportlichen Gesichtspunkten vor (Jugendliche werden bevorzugt).

Mit sportlichen Grüßen



Werner Burmann  
Allgemeiner Sportverband Österreichs  
Landesverband Wien, Fachsparte Nordischer Skilauf