



..... der Kampf um Hundertstelsekunden auf der schnellsten Linie!

Termin

Montag bis Freitag, 15. – 19. Januar 2024 (Anreise am Sonntag-Abend 14.01.2024 mit Welcome- Apéro)

Programmbeschreibung

Das traditionelle Race-Camp, seit über 25 Jahren, ist ein Skirentraining für Jedermann & Jedefrau mit sportlicher Skitechnik. Fünf Tage Slalom und Riesenslalom, Theorie-Schulungen und Workshops. Mit einem flexiblen Schulungsprogramm kann individuell auf die verschiedenen Ansprüche eingegangen werden. Trotz Kampf um Hundertstelsekunden und um die schnellste Linienwahl gehört die Gemütlichkeit und Stimmung auch zum Skiracing-Camp.

Das Race-Camp bietet die optimale Gelegenheit, sich für bevorstehende Rennen, wie das Interbancario Ende Januar vorzubereiten. Als Vorbereitung für die Schneesportlehrer-Ausbildung ist das 5 Tage Camp schon längst ein Geheimtipp, oder für die Regionalrennen, für Masters-Rennen, Berufs-/ Verbandsmeisterschaften oder einfach, um auf der Piste wieder „up-to-date“ zu sein. Für alle sportlich ambitionierten Skifahrerinnen und Skifahrer jeden Alters und Geschlechts.

Kursort

Laax – Bündner Skiort mit 224 Pistenkilometer. Die verschiedensten Geländecharaktere sorgen für ein abwechslungsreiches Training auf Natur- und/oder Kunstsnee. Mehr zum Skigebiet und Anreise unter www.laax.com

Trainerteam

Das professionelle Trainerteam korrigiert auf der Piste, analysiert Videoaufnahmen und gibt viele Tipps, auf der Piste, aber auch zum Thema Material und deren Abstimmung. Details werden erfasst und mit Korrekturen Verbesserungen angestrebt.

Videoaufnahmen & Zeitmessung Lympik mit Analyse in neuer Dimension

Die Zeitmessung deckt auf, wo verlorene Hundertstel oder zehntel Sekunden liegen bleiben. Alle gemachten Videoaufnahmen oder Fotos werden nach dem Training analysiert und jedem Teilnehmer auf der Downloadseite www.race-camp.ch zur späteren Nutzung zur Verfügung gestellt. Angaben zum Login am Kurs.

Kursinhalt und Ziele – 3 Tage Riesenslalom Training & 2 Tage Slalom

- Riesenslalom- und Slalomläufe mit und ohne Zeitmessung, Aufbaustufen, mit Trainerurteil auf der Piste und ausführliche Begutachtung der Videoaufnahmen mit Computer-Analysetools, Startübungen, Kursbesichtigung, Taktik und vieles mehr
- Theorieblocks zur Renntechnik und aktuellen Themen & Workshop zur Materialpflege / Equipment / Skipräparation

Unterkunft

Hotel Laaxerhof **** 7032 Laax / Basis Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Halbpension www.laaxerhof.ch

Kurskosten (siehe separates Anmelde-Formular)

Gemäss Anmelde-Optionen im Hotel im Einzel- oder Doppelzimmer nach Wahl inkl. Frühstück / Halbpension.
 Oder 5-Tages-Kurs ohne Unterkunft mit oder ohne Skipass (siehe Anmeldungs-Optionen mit Preisen)
 Einzelzimmerzuschlag pro Nacht Fr. 50.00 / Garagenplatz in der Tiefgarage Hotel Laaxerhof pro Tag Fr. 15.00

Auskunft, Anmeldung, Anmeldefrist & Teilnahmebedingungen

Anmeldung per eMail mit Angabe von Adresse, Telefonnummer und Jahrgang bis **22.12.2023** an: info@race-camp.ch

- bei Anmeldung wird eine Rückbestätigung geschickt, ansonsten nochmals melden
- mit der Anmeldung wird den Teilnahmebedingungen zugestimmt
- das Detailprogramm mit allen Infos wird jeweils fünf Tage vor Kursbeginn per Mail zugestellt
- für Fragen zum Ablauf, Material, etc. bitte einfach melden info@race-camp.ch