

Liebe Langlauf.company-Freunde ... und alle, die es werden wollen!

Die Langlauf.company startet in einen weiteren Winter voller Erlebnisse und Begegnungen. Trotz vieler schönen Erfahrungen darf und kann auch diese Saison von Routine keine Rede sein.

Die Gesundheit und Zufriedenheit unserer Gäste hat für mich oberstes Gebot. Gerade in unsicheren Zeiten und insbesondere in Zeiten von Social Distancing, möchte ich mit einem bewährten Konzept (m)einen Beitrag zum individuellen Wohlbefinden schaffen.



Herzlichen Dank für die vielen Anregungen und Tipps. Gerne mach ich Ihren Wunsch für alle möglich. Toll, wie viele Outdoor-Liebhaber begeistert sind und uns mit unzähligen Buchungen treu bleiben.

Noch Ideen? Lassen Sie es mich wissen. Jetzt aber uns allen viel Freude, einen schneereichen Winter und erfüllende Erlebnisse. Euer Thomas Raach

ANMELDUNG per Post, Telefon, Fax oder Email unter Angabe Ihrer Anschrift, Telefonnummer und/oder Email. Weitere Informationen zu den Reisen und Kursen auf www.langlauf.com



Tel:+49-8046-188 032 Mobil:+49-172-81 38 332 Email:TRaach@langlauf.com

ONLINE-SHOP

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrungen im Schulungs- und Rennlaufbereich haben wir einige nützliche Ausrüstungsgegenstände in unserem Online-Shop zusammengestellt.

- Accessoires
- Bekleidung
- Wachse
- Fanartikel
- Trainingsgeräte

und mehr, wie die GoPro Videocamera oder Trainingsgeräte von Redcord. Schauen Sie rein unter www.langlauf.com/Service/Shop.

GEBRAUCHTMARKT

Gerne stellen wir Ihre gebrauchte Langlaufausrüstung im Gebrauchtmart ein.

Schicken Sie uns Ihr Angebot mit Bildern und Beschreibung per Email und wir veröffentlichen es in unserem Online-Shop.

Wir haben auch zeitweise preisgünstige Produkte aus dem Verleih im Gebrauchtmart.

www.langlauf.com/gebrauchtmarkt

VERLEIH

Extraservice der Langlauf.company - kein extra Abholen, wir bringen Ihnen die Ausrüstung mit. Bei mehrtägigen Veranstaltungen gelten Sonderpreise für die Leihausrüstung.

- 1 Nordic Set komplett - Cl o. Skating (Ski, Schuhe u. Stöcke) € 25,-/Tag
1 Paar Skiroller mit SNS Bindg. verschied. Modelle € 15,-/Tag
1 Paar Schneeschuhe € 15,-/Tag



BANKVERBINDUNG

Commerz Bank IBAN DE41 7008 0000 0721 5861 00

INFO-TELEFON

aktuelle Informationen rund um die Uhr 08046-188 211 und auf www.langlauf.com

Wir schicken Ihnen gerne unsere ausführlichen Geschäftsbedingungen zu bzw. Sie erhalten sie auch automatisch mit der Anmeldebestätigung.

TECHNIKANALYSE

anhand Ihrer Aufzeichnung

Verbessern Sie Ihre individuelle Leistung u. Technik durch (sofortiges) visuelles Feedback. Mit Hilfe unserer erstklassigen Analysesoftware heben wir Bewegungsmerkmale hervor, vergleichen Schlüsselpositionen mit einem Referenzvideo und erstellen eine Multimedia-Präsentation für Ihren mobilen Player, damit Sie Ihren Technikcoach immer zur Hand haben.



PERSONALTRAINING, PRIVATSTUNDEN

ermöglichen eine individuelle Kursgestaltung, einen intensiveren Unterricht, das schnelle Erreichen des Kursziels und die Beantwortung ganz spezieller Fragen. Auch bei Anfragen zu körperlichen Einschränkungen unterstützen wir Sie professionell.



Lehrbuch alles über Technik u. Ausrüstung für mehr Spaß im Schnee Preis € 10,95

EVENTS, COACHING, FIRMENFITNESS

Welcher Anlass auch immer, wir beraten Sie individuell und organisieren für Sie im kleinen wie auch im größeren Rahmen das ganz spezielle Programm.

TERMINE LL-BUSFAHRTEN

Komfort Service

- kostenlose Tageszeitungen
- Rother Bergkrimi
- Rother Langlaufführer mit Streckenbeschreibungen des Tagesziels
- Die Langlaufski können nach Rückkehr abgegeben werden. Wir bringen sie am nächsten Wochenende frisch gewachst wieder mit.
- Aufwärmgymnastik
- Wachsservice mit HF-Wachs

Gratis Tagesfahrt

Melden Sie freitags zur Happy Hour von 17 - 18 Uhr eine Person, die noch nicht mit uns unterwegs war, zu einer Tagesfahrt am folgenden Wochenende an. Wir schenken Ihnen dafür einen Freiplatz im gleichen Bus.

Für das leibliche Wohl reichen wir

- preisgünstige Butterbrezn u. weitere Frühstücksschmankerl von Ratschiller's während der Rückfahrt schenken wir ERDINGER Alkoholfrei, ERDINGER Alkoholfrei Zitrone u. ERDINGER Alkoholfrei Grapefruit aus.



Unsere Fahrtziele

- Loipengebiete in den bayrischen u. österreichischen Voralpen von Jachenau bis Oberammergau, Reit im Winkel und Leutasch/A
- Fahrtzeit je Verkehrslage 1 bis 2 Std.
- Bus bleibt den ganzen Tag beim Gasthaus in unmittelbarer Nähe zur Loipe

ABFAHRTSORT UND -ZEIT des Langlaufbusses

Abfahrt 8.00 Uhr am Sendlinger Tor Pl./ Ecke Lindwurmstraße - samstags und sonntags von Dezember bis Ende März
Rückkehr gegen 18.00 Uhr
Teilnehmer mind. 25 /Bus

Abfahrtsort und -zeit gelten auch für unsere LL-Einsteiger- u. Fortgeschrittenenurse.

Join the Company

Gäste mit einem bestimmten Umsatzvolumen in der letzten Saison erhalten von uns den Pin der Langlauf.company. Dieser bietet Ihnen viele Vergünstigungen, vor allem ermäßigte LL-Tagesfahrten in der laufenden Saison.



Mit dem Bus zum Langlauf

- erholsam
- komfortabel
- ökologisch
- sicher

Info-Telefon: aktuelle Informationen rund um die Uhr 08046-188 211 und im Internet.

Anmeldung: 08046-188 032 TRaach@langlauf.com



Winter 2024/25



### EINSTEIGERKURSE

#### SCHNUPPERKURSE

1-Tageskurs

jeweils samstags u. sonntags ab Mitte Dezember bis Ende März für klassisch o. Skating

- Leistungen**
- ca 5 Std Langlaufkurs
  - Zufriedenheitsgarantie
  - Busfahrt ab München in Loipengebiete der bayrischen bzw. österreichischen Alpen
  - ab 4 Teilnehmer pro Kurs
  - Sonderpreis für Gruppen/Vereine

#### NORDIC EINSTEIGER

1-Tageskurs

jeweils montags ab Mitte Dezember bis Ende März in Lenggries

- Leistungen**
- 2 x 2 Std Nordickurs
  - Zufriedenheitsgarantie
  - 5 - 8 Teilnehmer pro Kurs
  - Sonderpreis für Gruppen/Vereine
  - Eigenanreise-

#### NORDIC CRUISING

2-Tages-Klassik-Kurs

monatlich am Wochenende

- Leistungen**
- 2 x ca 5 Stunden Langlaufkurs
  - Zufriedenheitsgarantie
  - 2 x Busfahrt ab München in Loipengebiete der bayrischen bzw. österreichischen Alpen
  - 5 - 8 Teilnehmer pro Kurs
  - Lehrbuch "Nordic Cruising"

#### LL-BASISKURS

4-Tageskurs

im Januar und Februar jeweils an 2 Wochenenden

- Leistungen**
- 5 - 8 Teilnehmer pro Kurs
  - 4 x ca. 5 Std Skikurs
  - Zufriedenheitsgarantie
  - 4 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor
  - Loipendiplom
  - schriftliche Kursunterlagen
  - Gutschein über € 5,- für Lehrbuch "Nordic Cruising"



#### KOMPAKTKURS

4-Tageskurs

Ende Dezember für Nordic Cruiser, Langlauf- und Skating-Einsteiger

- Leistungen**
- 4 x ca 5 Std Kurs zzgl. Mittagspause
  - in unterschiedlichen Loipengebieten des Isarwinkels
  - 4 - 7 Teilnehmer pro Kurs
  - staatlich geprüfter LL-Lehrer
  - Loipendiplom
  - schriftliche Kursunterlagen
  - Lehrbuch "Nordic Cruising"

### VERBESSERUNGSKURSE

#### EARLY BIRD

1/2-Tageskurs

Der frühe Vogel lernt die Technik! Spezifisches Techniktraining (klassisch oder Skating) und Schulung zu Beginn der Saison. So kann man den Winter gleich besser genießen, wenn er da ist.

- Leistungen**
- mind. 4 Teilnehmer
  - 1 x ca. 2,5 Std LL-Kurs
  - Zufriedenheitsgarantie
  - Eigenanreise

#### VERBESSERUNGSKURS

1-Tageskurs

monatlich von Dezember bis März für klassisch o. Skating

- Leistungen**
- mind. 6 Teilnehmer
  - 1 x ca. 5 Std LL-Kurs
  - Zufriedenheitsgarantie
  - 1 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor
  - 2 Skilehrer/Trainer - LL.com Kurskonzept

#### WOCHENEND-KURSE

in Ramsau/Dachstein

zu Beginn der Saison, Ende November anfang Dezember 2 Klassisch- u. 2 Skating-WE

- Leistungen**
- 4 - 8 Teilnehmer
  - 2 Tage Langlaufseminar
  - 2 Nächte im 1/2 DZ incl. HP
  - Videoanalyse incl. Multimediapräsentation
  - Anreise im Reisebus mgl.

#### THEMEN-WORKSHOPS

1-Tageskurs (siehe Internet)

Sturzfrei in eisigen Spuren Sa/So, Jan 2025

Keine Angst vor steilen Berge Sa/So, Jan 2025

Elegant die Kurve kriegen Sa/So, Feb 2025

Mit der Energie haushalten Sa/So, März 2025

Entspannung pur Sa/So, März 2025

- Leistungen**
- ca 5 Std Langlaufkurs
  - Zufriedenheitsgarantie
  - Busfahrt ab München in Loipengebiete der bayrischen bzw. österreichischen Alpen
  - 4 - 8 Teilnehmer pro Workshop (bei mehr als 3 TN pro Disziplin zusätzlicher Trainer)

#### 2-TAGES-KURSE

in Reit im Winkl incl. Übernachtung

- Leistungen:**
- 4 bis 10 Teilnehmer
  - 2 x ca 5 Std Praxisseminar
  - 1 Nacht im 1/2 DZ incl. HP
  - Theorieabend incl. Videoanalyse u. Multimediapräsentation
  - Seminarleitung durch Skilehrer
  - Anreise im Reisebus mgl.

#### SOUVERÄNES ABFAHREN

Sicherheit auf anspruchsvollen Loipen

Abseits vom Loipentrubel verbessern Sie die Brems- und Kurventechnik. Ein kleiner Lift bringt Sie wieder kräfteschonend nach oben und mit jeder Abfahrt gewinnen Sie an Selbstvertrauen.

- Leistungen**
- 2 x Liftkarten
  - 5 -7 Teilnehmer
  - 2 x ca. 5 Std Ski-Kurs
  - staatl. geprüfter Langlauflehrer u. Alpinlehrer
  - 1 Nacht im 1/2 DZ incl. HP in \*\*\*\*Gipfel-Hütte Venet

#### KIKU

Kinderkurs ab 6 Jahre

- Leistungen**
- 4 - 6 Teilnehmer
  - 4 x ca. 3 Std LL-Kurs
  - Nordic Freestyle Park
  - Zufriedenheitsgarantie

#### SKATING FÜR FAMILIEN

Langlaufwochenende

- Leistungen**
- 4 - 6 Teilnehmer
  - 2 x 2,5 Std Kinderkurs
  - 2 x 2,5 Std Skatingkurs für Erwachsene
  - Zufriedenheitsgarantie
  - 2 x betreuter Familiennachmittag
  - 2 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor

#### Weitere Kurse

im Internet unter [www.langlauf.com](http://www.langlauf.com): Abfahrts- u. Telemarkkurs am Abend, Biathlon, Schneeschuhtouren sowie Langlauf für Sehgeschädigte.

#### Zufriedenheitsgarantie bei Kursen

Kurswechsel oder Abbruch bei Nichtgefallen möglich. Ihr erhaltet den Kurspreis abzüglich der Fahrtkosten erstattet. (siehe Internet).



### RENNSERVICE

#### Zielbestimmung und Coaching

Gezieltes Training, ergänzt durch Leistungstests, führt zu einem ausgeprägten Körperempfinden. Dadurch lässt sich nicht nur die Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch Stressresistenz und Lebensqualität steigern - **eigenverantwortliche Gesundheit mit mehr Effizienz, Motivation und vor allem Spaß** (mehr auf unserer Homepage).

#### RENNTÉCHNIK-SEMINAR

in Ramsau/Dachstein

Termin RB1 Fr, 08. Nov bis So, 10. Nov 2024

RB2 Fr, 15. Nov bis So, 17. Nov 2024

- Leistungen:**
- 4 - 6 Teilnehmer
  - 2 Tage Technikschnulung
  - 2 Nächte im 1/2 DZ incl. HP im \*\*\*Sporhotel mit Sauna
  - persönliche Trainingsplanung
  - Zielbestimmung u. Coaching
  - Seminarleitung durch Dipl. Sportwissenschaftler u. Trainer
  - Videoanalyse incl. Multimediapräs.,-

#### TRAININGSPLANUNG

Leistung

- Vorbesprechung
  - Erfassung der Trainingsmotivation
  - Definiton des Trainingsvorhabens
  - Erfassung der indiv. Trainingsspielräume
- Erstellung eines 4-wöchigen Trainingsplans
  - Berücksichtigung der mediz. Historie
  - Grafisch aufbereiteter Trainingsplan
  - Aufbau u. Inhalte einzelner Tr.-inhalte
  - Belastungsintensitäten
  - Regenerationsmaßnahmen
- Ggfs. Hinzuziehung weiterer Spezialisten
  - Bsp. Ernährungsberater, Ausrüster, Physiotherapeut, Osteopath, Arzt ...

#### WETTKAMPFKURS

monatliche Termine im Isarwinkel und im Sportstudio Hirsch, Bad Tölz

- Leistungen**
- Video- u. Leistungsanalyse
  - ca. 1,5 Std Technikintensivschulung
  - Trainingsempfehlung durch Dipl. Sportwissenschaftler u. Coach



#### LEISTUNGS-DIAGNOSTIK

im Sportstudio Hirsch/Bad Tölz

- Leistungen**
- Vorbesprechung
  - Trainingszielbestimmung
  - psycholog. Leistungstest
  - Mehrstufige Laktatanalyse
  - Interpretation der Testergebnisse
  - 1-wöchiger Trainings-/Wellnessplan

### LL-VORBEREITUNGS WE

Gezielter Einstieg in die neue LL-Saison auf dem Venet-Gipfel hoch über dem Inntal. Themenschwerpunkte sind:

- sportartspezifisches Training
- Kraft und Ausdauer für den Winter
- Balance, Stabilität u. Flexibilität
- Entwicklungen in Sachen Ausrüstung

**Leistungen**

- 2 x Seilbahnkarten
- 3 -7 Teilnehmer
- Praxisseminar u. Abendprogramm
- Trainingsläufe am Venetberg
- 2 Nächte im 1/2 DZ incl. HP in \*\*\*\*Gipfel-Hütte Venet

### LL-URLAUBE UND WELLNESS-REISEN

#### JURA/F

ein Standort , viele Ausflüge

Impressionen u. Details: [www.langlauf.com/jura](http://www.langlauf.com/jura)

Termin JURA1 Mo, 30. Dez bis So, 05. Jan 2025



#### ASIAGO/I

Der besondere Tipp der Langlauf.company

Termin AS Mo, 03. Feb bis So, 09. Feb 2025

Impressionen u. Details: [www.langlauf.com/asiago](http://www.langlauf.com/asiago)



#### SOMMERTRAINING

Langläufer werden im Sommer gemacht!

#### HERBSTTRAINING

Venet-Gipfel über Inntal

- Leistungen**
- 2 x Seilbahnkarten
  - 3 -7 Teilnehmer
  - Praxisseminar u. Abendprogramm
  - Trainingsläufe am Venetberg
  - 2 Nächte im 1/2 DZ incl. HP in \*\*\*\*Gipfel-Hütte Venet

#### SLACKLINE

Flexibilität, Lockerheit und Spannung sind gleichermaßen gefragt bei dem Sich-Bewegen auf der Line. Ab Mai bis Oktober einmal monatlich dienstags im Landschaftspark Unterhaching

#### ROLLSKIKURS

Skirollertraining ist das beste Mittel, um die Langlauftechnik (CL u. Skating) auch im Sommer zu trainieren. Von Mai bis Oktober einmal monatlich freitags im Landschaftspark Unterhaching



#### TANNHEIMER TAL/A

Wellness pur - auch für die Ski

Termin TAN1 Fr, 17. Jan bis Mo, 20. Jan 2025

Impressionen u. Details: [www.langlauf.com/ll-reisen](http://www.langlauf.com/ll-reisen)

#### PUSTERTAL/I

verlängertes Aktivwochenende

Termin PUS1 Fr, 31. Jan bis Mo, 03. Feb 2025

Termin PUS2 Fr, 14. März bis Mo, 17. März 2025

Impressionen u. Details: [www.langlauf.com/pustertal](http://www.langlauf.com/pustertal)

#### TRAIL RUNNING

Laufseminar für alle Berg- u. Crossläufer

- Leistungen**
- 3 - 5 Teilnehmer
  - Trainingsläufe am Venetberg
  - Laufschnulung incl. Videoanalyse
  - Praxisseminar u. Abendprogramm
  - 2 Nächte im 1/2 DZ incl. HP in \*\*\*\*Gipfel-Hütte Venet