

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

16 Jahre sind es bereits! Eine schöne, interessante und lehrreiche Zeit für unser Team im Outdoorbereich. Und immer noch plane und organisiere ich mit großen Enthusiasmus Kurse, Reisen oder sonstige Events. Jedes Jahr ist irgendein neues Schmäckerli dabei. Das macht es für uns alle spannend und abwechslungsreich.

Individualität und möglichst persönliche Betreuung stehen bei mir an erster Stelle. Deshalb ist bewusst die Teilnehmerzahl in den Kursen kleiner geworden.

Noch Ideen? Lassen Sie es mich wissen. Jetzt aber uns allen viel Spaß, einen schneereichen Winter und nette Erlebnisse. Euer



ANSPRECHPARTNER

Langlauf.company Ramsau 5 Thomas Raach Schulung · Events · Service 83670 Bad Heilbrunn



BANKVERBINDUNG Dresdner Bank BLZ 700 800 00 Kto. 721 586 100 IBAN DE41700 800 00 721 586 100

INFO-TELEFON aktuelle Informationen rund um die Uhr 08046-188 211 und im Internet.

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

ANMELDUNG

per Post, Telefon oder Email unter Angabe Ihrer Anschrift, Telefonnummer und/oder Email. Weitere Informationen zu den Reisen und Kursen im Internet.

Tel.:08046-188 032 Mobil:0172-81 38 332 Fax:08046-188 107 Email:TRaach@langlauf.com www.langlauf.com



INFO-ABEND

Am 23. November 2011 stellt die Langlauf.company sich und das neue Programm vor. Gleichzeitig lade ich zum Vortrag

GRÖNLAND-EXPEDITON 2011

ein. Alle Teilnehmer, Freunde und Interessierte sind herzlich willkommen. Beginn 19.00 Uhr im Bavaria Bräu/Theresienhöhe.

Die Langlauf.company unterstützt das 5. MÜNCHNER SCHNEEFEST

am 17. Dezember 2011 am Jaudenhang in Wegscheid mit einem umfangreichen Nordic Programm: - Biathlon - Nordic Freestyle - Sprintwettbewerb - Telemark- u. LL- Schnupperkurse - Leihmaterial - Schneeschuhwandern u.v.m.



VERLEIH

wirstellen HOCHWERTIGE AUSTRÜSTUNG namhafter Hersteller.

- SNS Pilot Equipe Classic u. Skating Bindung - Salomonschuhe der gehobenen Preisklasse - Peltonen Mikroschuppe (Zeta) - Spezialracingschilife - Start Grip Tape



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

1 Nordic Set komplett (Ski, Schuhe u. Stöcke) € 25,-/Tag

1 Paar Schneeschuhe € 15,-/Tag

www.langlauf.com/Service

PERSÖNLICHES COACHING



EVENTS, COACHING U. FIRMENFITNESS

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

Gezieltes Mentaltraining und psychologisches Sportcoaching erweitern die Möglichkeiten, lösen Blockaden und steigern die Leistungsfähigkeit - auch im Alltag.

PERSONAL TRAINING, PRIVATSTUNDEN

ermöglichen eine individuelle Kursgestaltung, einen intensiveren Unterricht, das schnelle Erreichen des Kursziels und die Beantwortung ganz spezieller Fragen. Ort und Zeit legen Sie fest - wir richten uns ganz nach Ihnen. (Siehe auch www.Langlauf.com/Coaching)

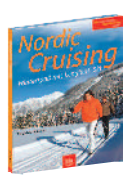


ONLINE-SHOP

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

- Fanartikel - Accessoires - Wachse - Bekleidung

und mehr, wie die Hero Videocamera oder Trainingsgeräte von Redcord. Schauen sie rein, unter www.Langlauf.com/Service/Shop.



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

www.langlauf.com/Shop

LL-BUSFAHRTEN

TERMINE TAGESFAHRTEN

Dezember '11 Sa.10. u. Sa.17. Dez '11 Januar '12 samstags u. sonntags Februar '12 samstags u. sonntags März '12 samstags

Abschlussfahrt Samstag, 31. März '12

ABFAHRTSORT UND -ZEIT Abfahrt: 8.00 Uhr am Sendlinger Tor/ Ecke Lindwurmstraße gegen 18.00 Uhr Rückkehr mind. 25 /Bus Teilnehmer Wir akzeptieren eine Absage bis jeweils Donnerstag 18.00 Uhr kostenfrei.

Busfahrpreis: € 18,- Langlauf.company € 15,-

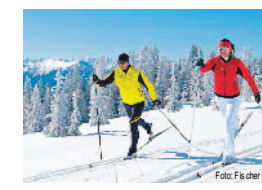
Gratis Tagesfahrt Sie melden freitags zur Happy Hour von 17-18 Uhr eine Person, die noch nicht mit uns unterwegs war, zu einer Tagesfahrt am folgenden Wochenende an, und wir schenken Ihnen dafür einen Freiplatz im gleichen Bus.

Join the Company Gäste mit einem Umsatzvolumen von über 250 €/Jahr erhalten von uns die Langlauf.company-Pin. Dieser bietet Ihnen viele Vergünstigungen - vor allem ermäßigte LL- Tagesfahrten - in der laufenden Saison.

WOCHENENDFAHRTEN

An- und Rückreise mit dem Reisebus der langlauf.company Tagesfahrten. Bei der Quartiersuche sind wir gerne behilflich.

TG-WE1 21./22. Jan Reit im Winkl TG-WE2 18./19. Feb Reit im Winkl



Gratis Zeitung Um die Busfahrt kurzweiliger zu gestalten, bieten wir kostenlose Tageszeitungen und preisgünstige Butterbrezen.



SLACKLINE

Slacklines ist das Balancieren auf einem gespannten Band. Was zuerst Sommertraining der Skiprofis war, ist die neue Trendsportart. Kreativität, Flexibilität, Lockerheit und Spannung sind gleichermaßen gefragt bei dem Sich-Bewegen auf der Line. Erfährt selbst weitere positive Effekte beim Slackline-Basis-Kurs:

Treff 16.00 Uhr Englischer Garten/ München Kursgebühr € 20,- (3 Std, 3-10 TN)

Termine SLACK4 Fr. 30. Sepi 2011 SLACK5 Fr. 21. Okt 2011 SLACK1 Fr. 25. Mai 2012



www.langlauf.com/Kajak

Langlauf.company Schulung · Events · Service Thomas Raach. Infos: www.langlauf.com Tel.: 08046-188 032. - Langlaufreisen und Tagesfahrten - Kurse aller Klassen u. Altersstufen - Biathlon und Telemark - Videanalyse und Trainingsplanung - Sport-Mental-Coaching

Langlauf.company Thomas Raach Schulung · Events · Service. Winter 2011/12. www.langlauf.com

### LL-KURSE INCL. BUSFAHRT

**1-Tageskurse**

**SCHNUPPERKURSE**

**Termin Skating**

SKS1	Sa, 17. Dez 2011
SKS2-5	Jan u. Feb sonntags ungerades Datum '12

**Termin klassisch**

SKK1	Sa, 10. Dez 2011
SKK2-3	Jan u. Feb sonntags gerades Datum '12

**Kursgebühr € 55,-** Leihhausrüstung: € 25,-

**Leistungen**

- mind. 4 Teilnehmer
- 1 x ca. 5 Std LL-Kurs
- 1 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor



**KURSEINTEILUNG**

4-Tageskurse

Kurs A: Klassik-Einsteigerkurs  
Kurs B: Klassik-Verbesserungskurs

Kurs S: 1/2 Tag Klassisch-B So-Vormittag  
Kurs S: 1/2 Tag Skating-B So-Nachmittag

Kurs AS: Skating-Einsteigerkurs  
Kurs BS: Skating-Verbesserungskurs

**Leistungen**

- 5 - 8 Teilnehmer pro Kurs
- 4 x ca 5 Std bzw. 2,5 Std Skikurs
- 4 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor
- Gutschein über € 5,- für Lehrbuch "Nordic Cruising"
- Loipendiplom
- schriftliche Kursunterlagen

**Kurspreis € 180,-** (Semikurs € 140,-)

### WEITERE LL-KURSE

**VERBESSERUNGSKURS NEU!**

1-Tageskurs

**Termin Skating**

VKS1	Sa, 17. Dez 2011
VKS2	So, 15. Jan 2012

**Termin klassisch**

VKK1	Sa, 10. Dez 2011
VKK2	So, 22. Jan 2012

**Kursgebühr € 58,-** Leihhausrüstung: € 25,-

**Leistungen**

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

**NORDIC CRUISING**

2-Tageskurse

**Termin**

NC1	10. u. 17. Dez 2011
NC2	07. u. 08. Jan 2012
NC3	11. u. 12. Feb 2012

**Kursgebühr € 99,-** Leihhausrüstung: € 50,-

**Leistungen**

- 5 - 8 Teilnehmer
- 2 x ca. 5 Std Klassischkurs
- Lehrbuch "Nordic Cruising"
- 2 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor

**KURSTERMINE für 4-Tageskurse**

**Termin 1** Sa, 07., 14., 21. u. 28. Jan 2012  
**Termin 2** Sa, 04., 11., 18. u. 25. Feb 2012  
**Termin 3** Sa, 04., 11., 18. u. 25. März '12

**Termin 1S** So, 08., 15., 22. u. 29. Jan '12  
**Termin 2S** So, 05., 12., 19. u. 26. Feb '12



### LL-ABFAHRTSKURSE



**TELEMARK u. ABFAHREN**

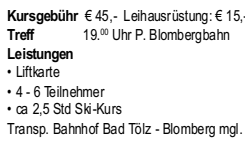
**Termin**

NAB1	19./21. Dez 2011
NAB2	09./11. Jan 2012
NAB2	27./29. Feb 2012

**Kursgebühr € 45,-** Leihhausrüstung: € 15,-  
**Treff** 19.00 Uhr P. Blombergbahn

**Leistungen**

- Liftkarte
- 4 - 6 Teilnehmer
- ca 2,5 Std Ski-Kurs
- Transp. Bahnhof Bad Tölz - Blomberg mgl.



### LL-URLAUBE UND WELLNESS

**ASIAGO / I**

Der besondere Tipp der Langlauf.com

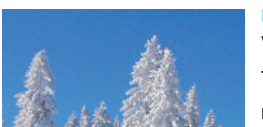
**Termin** AS Mo, 20. Feb bis So, 26. Feb 2012

**Leistungen**

- Loipengebühr
- Komfortservice
- 4 - 10 Teilnehmer
- 6 Nächte im 1/2 DZ incl. HP
- 5 geführte LL-Tagestouren
- Reiseleitung durch Skilehrer

**Reisepreis € 770,-** EZ-Zuschlag: € 120,-

Mitfahrgelegenheit im Kleinbus ab München incl. Heimabholservice (max. 6 Pers.) € 70,-



**WELLNESS PUR**

Lech- und Tannheimer Tal/A

**Termin** WE1 Fr, 27. Jan bis Mo, 30. Jan 2012

**Leistungen:**

- 4 - 10 Teilnehmer
- Komfortservice u. Loipengebühr
- 4 geführte LL-Tagestouren
- Reiseleitung durch Skilehrer
- 3 Nächte im 1/2 DZ incl. HP im \*\*\*\*Wellnesshotel mit gr. Wellnessbereich

**Reisepreis € 490,-** EZ-Zuschlag: € 90,-

Mitfahrgelegenheit im Kleinbus ab München incl. Heimabholservice (max. 6 Pers.) € 50,-



### LL-ABFAHRTSKURSE

**ZWERGERLKURS** ab 6 Jahre

**Termin** Z1 Fr, 06., 13., 20. u. 27. Jan '12  
Z2 Fr, 03., 10., 17. u. 24. Feb '12

**Treff** 15.00 Uhr Parkplatz Loipeneinstieg Lenggries/Lahnerstüb

**Kursgebühr: € 75,-** Ausrüstung: € 45,-/Kurs

**Leistungen:**

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



**Selbstbewußtes ABFAHREN**

Sicherheit auf anspruchsvollen Loipen

**Termin** AB1 04. u. 05. Feb 2012

**Kursgebühr € 115,-** Leihhausrüstung: € 50,-

**Leistungen**

- 2 x Liftkarten
- 5 - 8 Teilnehmer
- 2 x ca. 5 Std Ski-Kurs
- Transfer (Bahnhof Bad Tölz - Skilift)

**TELEMARK u. ABFAHREN**

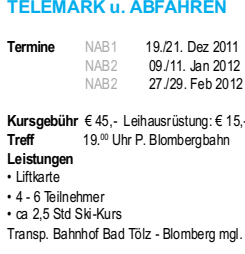
**Termin**

NAB1	19./21. Dez 2011
NAB2	09./11. Jan 2012
NAB2	27./29. Feb 2012

**Kursgebühr € 45,-** Leihhausrüstung: € 15,-  
**Treff** 19.00 Uhr P. Blombergbahn

**Leistungen**

- Liftkarte
- 4 - 6 Teilnehmer
- ca 2,5 Std Ski-Kurs
- Transp. Bahnhof Bad Tölz - Blomberg mgl.



**ASIAGO / I**

Der besondere Tipp der Langlauf.com

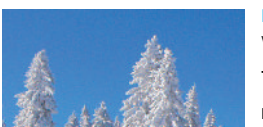
**Termin** AS Mo, 20. Feb bis So, 26. Feb 2012

**Leistungen**

- Loipengebühr
- Komfortservice
- 4 - 10 Teilnehmer
- 6 Nächte im 1/2 DZ incl. HP
- 5 geführte LL-Tagestouren
- Reiseleitung durch Skilehrer

**Reisepreis € 770,-** EZ-Zuschlag: € 120,-

Mitfahrgelegenheit im Kleinbus ab München incl. Heimabholservice (max. 6 Pers.) € 70,-



**WELLNESS PUR**

Lech- und Tannheimer Tal/A

**Termin** WE1 Fr, 27. Jan bis Mo, 30. Jan 2012

**Leistungen:**

- 4 - 10 Teilnehmer
- Komfortservice u. Loipengebühr
- 4 geführte LL-Tagestouren
- Reiseleitung durch Skilehrer
- 3 Nächte im 1/2 DZ incl. HP im \*\*\*\*Wellnesshotel mit gr. Wellnessbereich

**Reisepreis € 490,-** EZ-Zuschlag: € 90,-

Mitfahrgelegenheit im Kleinbus ab München incl. Heimabholservice (max. 6 Pers.) € 50,-



### RACING

**HERBSTTRAINING in Lenggries/Isartal**

**Termin** RA1 Fr, 21. Okt bis So, 23. Okt 2011

**Reisepreis € 295,-** EZ-Zuschlag: € 45,-



**Zielbestimmung und Coaching**

Erfolgreiche Langläufer werden im Sommer gemacht und ihr Erfolg entsteht im Kopf! Gezieltes **Mentaltraining** und **psychologisches Sportcoaching** erweitern die Möglichkeiten, lösen Blockaden und steigern die Leistungsfähigkeit - auch im Alltag - und sind eine sinnvolle Ergänzung zum sonstigen Training (mehr auf unserer Homepage).

**RENNTHEMIKSEMINAR**

DKB-Skisport-Halle Oberhof

**Termin** RB1 Fr, 04. Nov bis So, 06. Nov 2011

**Reisepreis € 295,-** EZ-Zuschlag: € 35,-

Mitfahrgelegenheit im Kleinbus ab München incl. Heimabholservice (max. 6 Pers.) € 50,-

**WETTKAMPFKURS**

im Isartal/SportsstudioHirsch

**Termin**

RC1	Fr, 16. Dez 2011
RC2	Fr, 13. Jan 2012
RC3	Fr, 10. Feb 2012

**Kurspreis € 195,-** (bei 2 Teilnehmer)  
**€ 135,-** (bei 1 Teilnehmer)



**LAVAZÈ / I**

Langlauf pur

**Termin** LAVA Fr, 16. März bis Mo, 19. März 2012

**Leistungen**

- Loipengebühr
- Komfortservice
- 4 - 10 Teilnehmer
- 3 Nächte im 1/2 DZ incl. HP
- 4 geführte LL-Tagestouren
- Reiseleitung durch Skilehrer

**Reisepreis € 345,-** EZ-Zuschlag: € 45,-

Mitfahrgelegenheit im Kleinbus ab München incl. Heimabholservice (max. 6 Pers.) € 55,-

### SPEZIAL



**LL FÜR SEHGESCHÄDIGTE**

Kurs für Sehgeschädigte u. Begleitläufer

**Einführungsabend** Abends im Dez '11  
**Termin** Sa, 08., 17., 22. u. 29. Jan '12

**Leistungen**

- Essen im Dunkeln (www.essenimdunkeln.de)
- 2 - 4 Teilnehmer plus Begleitläufer
- Loipendiplom in Brailleschrift
- schriftl./akustische Kursunterlagen
- 4 x ca 5 Std Skikurs
- 4 x Busfahrt ab München/Sendlinger Tor

**Kurspreis € 245,-** für Sehbehinderten  
**€ 440,-** für bestehendes Duo

**SKATING FÜR FAMILIEN**

Langlaufwochenende

**Termin** FS1 Sa/So 14./15. Jan 2012  
FS2 Sa/So 18./19. Feb 2012

**Leistungen**

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

**Kurspreis € 35,-** pro Kind  
**€ 65,-** pro Erwachsener

### VIDEOANALYSE

Verbessern Sie Ihre individuelle Leistung 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.

**Bewegungsanalyse für**

- Sportfachhandel
- Sporttherapie und Reha
- Spitzen- und Freizeitsport
- Coaching u. Personal Training



### LEISTUNGSDIAGNOSTIK

**LEISTUNGSDIAGNOSTIK**

im Sportsstudio Hirsch/Bad Tölz

**Leistungen**

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

**Paketpreis € 89,-**

**Effektives Training durch Trainingsplanung und Leistungsdiagnostik**

- ohne gesundheitliche Risiken erreichen Sie Ihr persönliches Ziel

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.**

