



Liebe Langlauf.company-Freunde

... und alle, die es werden wollen!

Die Langlauf.company startet in das 25. Jahr! Trotz zahlreicher Erfahrungen kann von Routine keine Rede sein. Jede Saison bietet neue Herausforderungen. Eine schöne, interessante und lehrreiche Zeit für unser Team im Outdoorbereich. Trotzdem plane und organisiere ich mit großem Enthusiasmus Kurse, Reisen oder sonstige Events.

Herzlichen Dank für die vielen Anregungen und Tipps. Gerne mach ich Ihren Wunsch für alle möglich. Toll, wie viele Outdoor-Liebhaber unersättlich sind und uns mit unzähligen Buchungen treu bleiben. Ich freu mich schon wieder auf die vielen altbekannten Gesichter.

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

Euer

Thomas Raach



HYGIENEKONZEPT



Hygienekonzept

Die Gesundheit und Zufriedenheit unserer Gäste hat für mich oberstes Gebot. Deshalb nehme ich die allgemein gültigen Vorschriften zum Infektionsschutz ernst und setze sie entsprechend um. Jedoch will ich, insbesondere in Zeiten von Social Distancing, auch einen Beitrag zum individuellen Wohlbefinden schaffen. Sportliche Erlebnisse in der Natur schaffen Gemeinsamkeiten, welche jede Isolation überwinden. Um dies zu ermöglichen

- ist bei allen Kursen u. Reisen Eigenanreise möglich
- bieten wir allen Teilnehmer an unseren Kursen u. Reisen eine Mund-Nasen-Bedeckung

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. Wir bieten:

- Accessoires
- Bekleidung
- Wachse
- Fanartikel
- Trainingsgeräte

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

VERLEIH

Extraservice der Langlauf.company - kein extra Abholen, wir bringen Ihnen die Ausrüstung mit. Bei mehrtägigen Veranstaltungen gelten Sonderpreise für die Leihhausrüstung. Wir stellen **hochwertige Ausrüstung** namhafter Hersteller.

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

- SNS Pilot Classic u. Skating Bindung
- Salomonschuhe d. gehobenen Preisklasse
- Peltonen Mikroschuppe (Zeta)
- Madshus Zero classic Ski
- Spezialracingschiffe
- Start Grip Tape



langlauf.com

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. Ort und Zeit legen Sie fest - wir richten uns ganz nach Ihnen. Mehr Infos unter www.langlauf.com/coaching.



Info PT



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

TERMINE LL-BUSFAHRTEN

Trage das LL-Company Band ...

... zeigen Sie Ihre Verbundenheit und freuen sie sich auf den nächsten LL-Tag. Durch das Tragen des Bandes erhalten Sie 2,- € Ermäßigung auf den Preis der Tagesfahrt. Alles weitere im Internet unter www.langlauf.com/tagesfahrten.

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.

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.



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

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 10,- €

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.

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

Busfahrpreis: € 26,- (mit Armband € 24,-)

Langlauf.com € 22,- (mit Armband € 20,-)

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



Tagesbus Info



Mit dem Bus zum Langlauf

- erholsam
- komfortabel
- ökologisch
- sicher

Winter 2020/21

Info-Telefon:

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

Anmeldung:

08046-188 032
TRaach@langlauf.com



CO₂ RESTORAL



GET CONTACT

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
- Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 85,- Leihhausrüstung € 25,-

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
- Mund-Nasen-Bedeckung
- Eigenanreise

Kursgebühr € 55,- Leihhausrüstung € 25,-

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"
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 170,- Leihhausrüstung € 50,-

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

Kursgebühr € 55,- Leihhausrüstung € 25,-

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**
- Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 55,- Leihhausrüstung € 25,-

WOCHESEND-KURSE

in Ramsau/Dachstein

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

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"
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Reisepreis € 420,- EZ-Zuschlag € 45,-
Mitfahrgelegenheit im SUV ab München incl. Heimabholservice (max. 4 Pers.) € 50,-

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.

THEMEN-WORKSHOPS

1-Tageskurs (siehe Internet)

Sturzfrei in eisigen Spuren

So, 17. Jan 2021

Keine Angst vor steilen Bergen

Sa, 30. Jan 2021

Elegant die Kurve kriegen

So, 28. Feb 2021

Mit der Energie haushalten

Sa, 20. März 2020

Entspannung pur

So, 21. März 2021

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)
- Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 85,- Leihhausrüstung € 25,-

2-TAGES-KURSE

in Reit im Winkl incl. Übernachtung

Leistungen:

- 4 bis 10 Teilnehmer
- 2 x ca 5 Std Praxisseminar
- 1 Nacht im ½ DZ incl. HP
- Theorieabend incl. Videoanalyse u. Multimediale Präsentation
- Seminarleitung durch Skilehrer
- Anreise im Reisebus mgl.
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Reisepreis € 320,- EZ-Zuschlag € 25,-

KIKU

Kinderkurs ab 6 Jahre

Leistungen

- 4 - 6 Teilnehmer
- 4 x ca. 3 Std LL-Kurs
- Nordic Freestyle Park
- Zufriedenheitsgarantie
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung
- Eigenanreise

Kursgebühr € 95,- Ausrüstung € 45,-

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
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kurspreis € 100,- pro Kind
€ 150,- pro Erwachsener
€ 50,- pro Leihhausrüstung

Weitere Kurse

im Internet unter **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).

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

Kurspreis € 250,- (bei 2 Teilnehmern)
€ 180,- (bei 1 Teilnehmer)

TRAININGSPLANUNG

Leistung

- Vorbesprechung
- Erfassung der Trainingsmotivation
- Definiton des Trainingsvorhabens
- Erfassung der indiv. Trainingspielräume
- 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 ...

Paketpreis € 75,-

RENNTECHNIK-SEMINAR

in Ramsau/Dachstein

Termin RB1 Fr, 09. Nov bis
So, 11. Nov 2018

Leistungen:

- 4 - 6 Teilnehmer
- 2 Tage Technikschiulung
- 2 Nächte in ½ DZ incl. HP im ***Sporthotel mit Sauna
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung
- persönliche Trainingsplanung
- Zielbestimmung u. Coaching
- Seminarleitung durch Dipl. Sportwissenschaftler u. Trainer
- Videoanalyse incl. Multimediaprärs.

Reisepreis € 420,- EZ-Zuschlag € 45,-

LEISTUNGS-DIAGNOSTIK

im Sportstudio Hirsch/Bad Tölz

Leistungen

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

Paketpreis € 89,-

LL-URLAUBE UND WELLNESS-REISEN

bei allen Urlaubsreisen

Leistungen

- 4 - 10 Teilnehmer
- Komfortservice u. Loipengebühr
- geführte LL-Tagestouren
- Reiseleitung durch Skilehrer
- Übernachtungen im ½ DZ incl. HP
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Mitfahrgelegenheit im SUV ab München incl. Heimabholservice (max. 4 Pers.) incl. MNB

Preisersparnis für Fahrgemeinschaften bei Eigenanreise

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 ½ DZ incl. HP in ****Gipfel-Hütte Venet
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Kursgebühr € 370,-

HERBSTTRAINING

Venet-Gipfel über Inntal

Leistungen

- 2 x Seilbahnkarten
- 3 -7 Teilnehmer
- Praxisseminar u. Abendprogramm
- Trainingsläufe am Venetberg
- 2 Nächte im ½ DZ incl. HP in ****Gipfel-Hütte Venet
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Reisepreis: € 370,- EZ-Zuschlag € 60,-

TANNHEIMER TAL/A

Wellness pur - auch für die Ski

Termin WE1 Fr, 22. Jan bis
Mo, 25. Jan 2021

Reisepreis: € 650,- EZ-Zuschlag € 130,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/ll-reisen

PUSTERTAL/I

verlängertes Aktivwochenende

Termin PUS1 Fr, 05. Feb bis
Mo, 08. Feb 2021

Termin PUS2 Fr, 05. März bis
Mo, 08. März 2021

Reisepreis € 395,- EZ-Zuschlag € 50,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/pustertal

TRAIL RUNNING

Laufseminar für alle Berg- u. Crossläufer

Leistungen

- 3 - 5 Teilnehmer
- Trainingsläufe am Venetberg
- Laufschulung incl. Videoanalyse
- Praxisseminar u. Abendprogramm
- 2 Nächte im ½ DZ incl. HP in ****Gipfel-Hütte Venet
- einmalig Mund-Nasen-Bedeckung

Seminarpreis € 370,-



Info Trail Running

JURA/F

ein Standort , viele Ausflüge

Termin JURA Mo, 28. Dez bis
So, 03. Jan 2021

Reisepreis € 790,- EZ-Zuschlag € 120,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/jura

ASIAGO/I

Der besondere Tipp der Langlauf.company-
Termin AS Mo, 15. Feb bis
So, 21. März 2021

Reisepreis € 820,- EZ-Zuschlag € 120,-

Impressionen u. Details:
www.langlauf.com/asiago

SOMMERTRAINING

Langläufer werden im Sommer gemacht!

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

Kursgebühr € 35,- (3 Std, 3-10 TN)

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

Kursgebühr: € 35,- Leihroller 15,- €



Coaching