

## Olos – Langlauf Opening

**Trainieren und Entspannen im Vier-Sterne Hotel in Lappland  
Schneesicherheit durch Snowfarming**

**30.10.-06.11.2022**

Zur Saisoneroöffnung ins Land des Langlaufens, weit oberhalb des Polarkreises! Und dies auf garantierten Loipen bereits Anfang November, wo Hobbyläufer und Profis sich auf den kommenden Winter vorbereiten. Ein Saisonstart, der Sie nicht nur technisch und konditionell wieder in Schwung bringt, sondern auch für ausreichend Erholung sorgt im Ambiente des Viersternehotels Olos.

Abwechslungsreich schlängeln sich die beleuchteten Loipen und den Olos Tunturi, ein Berg, an dessen Hang das Olos Hotel majestätisch platziert ist. Vom Hotelzimmer geht es direkt auf die Loipen, die dank Schneereserven und Kunstschneeproduktion garantiert sind für die ersten FIS-Wettkämpfe im November. Nicht selten allerdings sorgen die ersten Schneefälle bereits im Oktober für ein ausgedehntes Netz von bis zu zwanzig Kilometern.

Unsere Langlaufwoche am Olos bietet Techniktraining, Ausdauer und Coaching, Videoanalyse, Kraft- und Koordinationstraining. Wie immer mit viel Spass in geselliger Runde und spannenden Vorträgen.



**Reiseprogramm:**

**Sonntag:**

Flug nach Kittilä und Fahrt mit dem Bus bis zum Olos (ca. 45 Minuten). Check In im Hotel und Abendessen. Vorstellung des Programms.

**Montag bis Samstag:**

Sechs volle Tage stehen zur Verfügung, die Technik zu schulen, Ausdauer und Schnelligkeit zu fördern sowie Koordination und Kraft zu verbessern. Spielerisch erlernen wir Trainingsvarianten, die für den ersten Schneekontakt Gold wert sind.

Nach dem Frühstück geht es für zwei Stunden raus auf die Loipe, die direkt vor dem Hotel beginnt. Durch „Snowfarming“ stehen in der Regel mindestens fünf Kilometer zur Verfügung, oftmals sorgt aber auch Naturschnee für eine Verlängerung des Loipennetzes. Mittags stärken wir uns im Restaurant, bevor wir ein zweites Mal am Nachmittag trainieren. Die zwei Einheiten täglich können beide auf Schnee stattfinden, zusätzlich werden wir aber auch den Krafraum oder den Gymnastikraum des Hotels nutzen. Techniktraining findet in der Skating-technik abwechselnd mit dem klassischen Stil statt. Jedes Zimmer hat eine eigene Sauna, die am frühen Abend für Entspannung sorgt, bevor wir uns mit einem mehrgängigen Abendessen verwöhnen lassen.

**Sonntag:**

Nach dem Frühstück heisst es Abschied nehmen, Fahrt mit dem Bus zum Flughafen und Rückflug oder individuelle Verlängerung.





## Lapland Hotel Olos

Das Hotel liegt am Fuss des Olos in erhöhter Lage mit Blick auf den Nationalpark und die Pallas Tunturis. Im November und im April sind hier hauptsächlich Langläufer zu Gast. Alle Standardzimmer sind im Sommer 2013 aufwendig renoviert worden mit eigener Sauna und Küchenzeile in modernem Dekor, Bad/WC, Telefon und TV. Jedes Zimmer hat einen Balkon, und eine kleine Sitzecke. Moderne Einrichtung und landestypische Details sind perfekt kombiniert. Den Gästen stehen ein Fitnessstudio zur Verfügung, die Squashhalle sowie das Jacuzzi können gegen Aufpreis gebucht werden.

Ein grosses Frühstücksbuffet, Mittagslunch sowie ein reichhaltiges kalt-warmes Abendessen verwöhnen die Sportler und sorgen für ausreichend Energie für die Langlaufwoche.



Lobby



Hoch thronend



Restaurant



Doppelzimmer

## **Polarnächte**

Der Tag wird kommen, an dem die Sonne nicht mehr aufgeht. Was für den Mitteleuropäer wie die Androhung eines Weltuntergangs klingt, ist für die Einwohner in Lappland ganz normal – und halb so schlimm. Denn sie wissen: ganz dunkel wird es trotzdem nicht, denn das Tageslicht erscheint in dieser „Kaamos Zeit“ in den schönsten Rot- und Blautönen, auch wenn die Sonne nicht mehr über den Horizont kommt. Anfang November geht die Sonne am Olos um 9 Uhr auf und um 15.30 Uhr unter, erst Mitte Dezember gibt es die erste Polarnacht in der Region.

## **Nordlichter**

Sie sind die Höhepunkte jeder Reise nach Lappland - die Nordlichter oder auch Aurora Borealis. Eine lautlose Lichterscheinung am Himmel in den brillantesten Farbcollagen, jedes Mal eine einmalige Komposition aus Farben und Formen. Es gibt weder Gesetzmässigkeiten noch Garantien und gerade das macht das Farbspiel zu einem Mythos.

Das Nordlicht ist am besten bei vollkommener Dunkelheit zu sehen: Ohne störende Lichter der Zivilisation. Am Olos haben Sie einen Logenplatz mit freiem Blick über den Nationalpark. Ein idealer Ausgangspunkt für Nordlichtbeobachtungen.



## **Leitung**

Die Woche wird von Daniel Sandoz und Tanja Beumler geleitet. Je nach Teilnehmeranzahl kommen weitere Leiter zum Einsatz.

**Termin: 30.10.-06.11.2022 (Sonntag bis Sonntag)**

**Leistungen Hotel Olos:**

- ✓ 7 Übernachtungen im Olos Hotel, Einzel- oder Doppelzimmer Standard
- ✓ 7 x Vollpension; Frühstücksbuffet, Mittagslunch und mehrgängiges Abendmenue
- ✓ Flughafentransfer Kittilä – Olos – Kittilä
- ✓ Loipenpass für eine Woche (obligatorisch)
- ✓ Training vormittags 2 Stunden, nachmittags 1.5 Stunden in Technik, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in Klassisch und Skating
- ✓ Videoanalyse
- ✓ Wachsraum steht zur Verfügung

**Preis pro Person im Doppelzimmer Standard: Euro 1320.- / CHF 1490,-**

**Einzelzimmerzuschlag: Euro 450,- / CHF 500,-**

**Zuschlag für die „Suite“ pro Person im Doppelzimmer für 7 Tage: Euro 90,-/CHF 100,-**

**«Budget» Zimmer im Restaurantgebäude, einfache Zimmer mit DU, WC: -Euro 100,-/-CHF 110,-**

Nicht im Preis inbegriffen:

- ✓ Den Flug nach Kittilä buchen wir Ihnen gerne ab allen Flughäfen dazu.
- ✓ Annullationsversicherung falls erwünscht

Voraussetzungen:

Die Woche eignet sich für Einsteiger und Könner. An einer Einheit pro Tag wird die Technik geschult, dies abwechselnd Skating oder Klassik. Kondition und Schnelligkeit sind ebenso Bestandteil des Trainings.

Mietmaterial kann nicht vor Ort gemietet werden, die Ausrüstung muss mitgebracht werden.

