

SCHLADMING
DACHSTEIN

Ramsau am Dachstein

Trainingszentrum für Spitzensportler



Inhalt

Inhalt	2
Ramsau - DAS Trainingszentrum	3
Sportbüro Ramsau	3
Rollerstrecke Ramsau	4
Biathlonzentrum Ramsau	6
Fitnesszentrum Ramsau	7
Leistungszentrum Ramsau	8
Sporthalle & Kletterturm	9
Vermeulen - Physiotherapie Leistungsdiagnostik Training	9
Krug Sports & Health Center	10
Hyperbare Sauerstofftherapie	11
Dachsteinbad & Sauna	12
Sport und Spiel im Langlaufstadion	13
Sprunganlage Ramsau	14
Stockimitation WM-Pfad Planai	18
Trailrunning	19
Athletic Area Schladming	20
Deine Unterkunft zum Training	21

Ramsau - DAS Trainingszentrum

Ramsau am Dachstein ist das Trainingszentrum der internationalen Elite im nordischen Skisport.

Vor allem im Herbst ist die Ramsau ein beliebtes Trainingszentrum für nordische Teams aus aller Welt. Olympiasieger und Weltmeister tanken hier Kraft und Kondition für Höchstleistungen.

Für Langlauf-Ass Mika Vermeulen und Biathletin Tamara Steiner ist das Training hier ein echtes Heimspiel.

Die Inhalte dieser Seiten geben einen Überblick über die umfangreichen Trainingsmöglichkeiten für nordische Spitzensportler in **Ramsau am Dachstein** und **Schladming**.

Sportbüro Ramsau

Ansprechpartner für dein persönliches **Next Level**

Im Sportbüro Ramsau findest du den perfekten Ansprechpartner für die Organisation deines Trainingsaufenthaltes in Ramsau am Dachstein. Hier hilft man dir bei der Buchung der Trainingseinrichtungen.

Ramsau am Dachstein 337
8972 Ramsau am Dachstein
office@ramsausport.com
+43 (0)3687 81 101



Alle Informationen gesammelt auf einen Blick gibt es auf unserer **Trainingszentrum-Landingpage**
www.schladming-dachstein/trainingszentrum

Rollerstrecke Ramsau



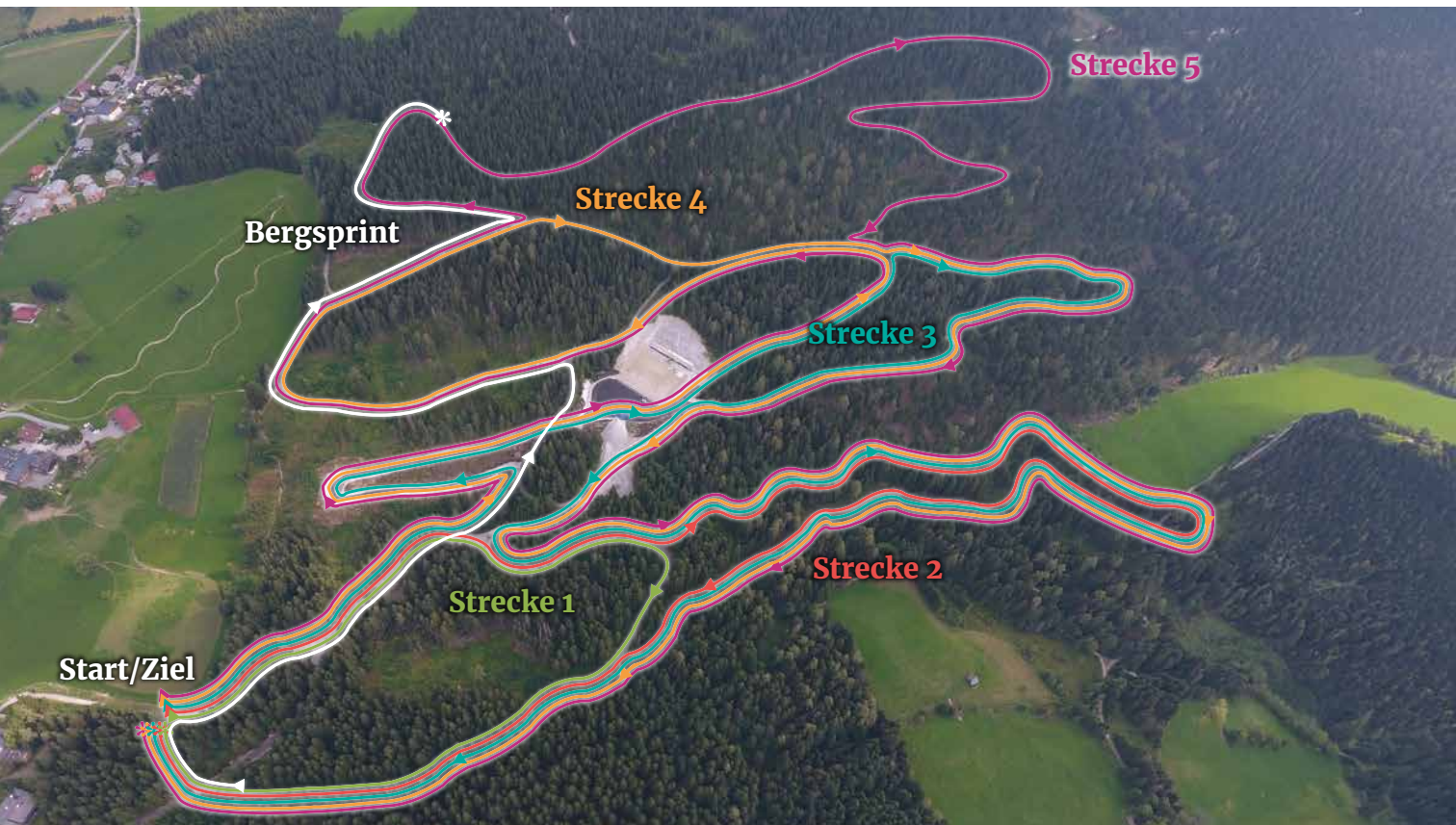
Auf der Rollerstrecke finden Spitzensportler und jene, die es werden wollen, im Sommer ideale Trainingsbedingungen. Die Anlage steht aber auch Hobby- und Freizeitsportlern zur Verfügung. Die Rollerstrecke Ramsau befindet sich an der Südwestseite des Kulmberges mit Einstiegs- und Parkmöglichkeit beim Unteren Drachenlift. Die Eckdaten der Anlage sind:

- » Maximale Streckenlänge 5,7 km
- » Asphaltbreite von 3 m auf der gesamten Strecke
- » 6 Strecken mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden
- » Wunderschön gelegene Strecke im Kulmbergwald
- » Ideal für Inline-Skater und Skiroller
- » Direkte Anbindung an zahlreiche Laufstrecken für alternative Trainingsmöglichkeiten

Die Rundkurse mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden bieten ein abwechslungsreiches Training. Durch mehrere Knotenpunkte sind viele Kombinationen der verschiedenen Runden möglich:

- » Runde 1: 800 m Länge und 10 Höhenmeter
- » Runde 2: 1.800 m Länge und 18 Höhenmeter
- » Runde 3: 3.250 m Länge und 48 Höhenmeter
- » Runde 4: 4.500 m Länge und 68 Höhenmeter
- » Runde 5: 5.700 m Länge und 130 Höhenmeter
- » Bergsprint „Teresa“: 1.150 m Länge und 90 Höhenmeter

Tickets sind am Ticketautomaten am Start erhältlich (Bar- & Kartenzahlung ist möglich). Teams werden gebeten, die Buchung und Abrechnung über das Sportbüro abzuwickeln.





Biathlonzentrum Ramsau

Die Schießanlage des Biathlonzentrums entspricht den aktuellen Anforderungen der IBU und verfügt über 15 Bahnen. Die Grunddaten der Anlage sind:

- » Asphaltierte Rollerstrecke mit einer maximalen Rundenlänge von 5,7 km und 6 Varianten (siehe Rollerstrecke Ramsau am Dachstein)
- » Biathlon-Schießanlage mit 15 Bahnen
- » Biathlon-Scheibenanlage der Firma Kurvinen aus Finnland
- » 6 Luftgewehrschießstände
- » Angepasster, flacher Zulauf zum Schießstand

Fitnesszentrum Ramsau

Der Fitnessbereich im Dachsteinbad bietet auf 260 m² vielfältige Möglichkeiten für Kraft- und Bewegungstraining:

- » Neueste Gym-80 Kraftgeräte
- » Cardiogeräte der Firma PRECOR:
Laufband, Crosstrainer, Spinningbikes
- » Glasfront mit Blick auf das Weltcup-Gelände
- » Angeschlossene Physiotherapiepraxis von Vincent Vermeulen.

Reservierungen für Trainingsgruppen und/oder bestimmte Zeiten sind über das Sportbüro Ramsau möglich.

Tageskarten sind an der Kassa des Dachsteinbades (zu den Öffnungszeiten) oder im Online-Shop erhältlich!





Leistungszentrum Ramsau

Diagnostik & Trainingssteuerung

Das Leistungszentrum bietet umfassende Möglichkeiten zur Leistungsdiagnostik und individuellen Trainingssteuerung. Die Untersuchungen erfolgen direkt am großen und kleinen Laufband oder am Fahrradergometer.

Das Herzstück: ein skiterrergaues Laufband mit einstellbarer Geschwindigkeit und Steigung. Auf der 4,5 x 3 Meter großen Lauffläche können olympische Strecken im Trocken-training simuliert werden.

Das Angebot des Leistungszentrums umfasst:

- » Technikschiung & Trainingssteuerung
- » Leistungsdiagnostik durch Laktat- oder Atemgasanalyse
- » individuelle Trainingsbetreuung und -planung
- » Gesundheitschecks und Lebensstilberatung
- » Physiotherapie

Das Zentrum wird von der Familie Vermeulen geführt. Ansprechpartner ist der ehemalige Radprofi und Trainer Moran Vermeulen.

Sporthalle & Kletterturm

Direkt neben dem Leistungszentrum befinden sich eine Sporthalle und ein Kletterturm. Die 10 x 18 m große Halle eignet sich für alle Ballspiele und verschiedene Trainingsformen. Der 9 m hohe Kletterturm bietet Routen bis zum Schwierigkeitsgrad 9-.

Die Buchung der Halle erfolgt über das Sportbüro Ramsau, der Kletterturm kann gegen Bezahlung vor Ort (Kasse) zu folgenden Zeiten genutzt werden:

- » Montag bis Freitag, 08:00 bis 21:00 Uhr
- » Samstag und Sonntag von 09:00 bis 19:00 Uhr

Vermeulen

Physiotherapie | Leistungsdiagnostik | Training

info@vermeulen.at | +43 (0)3687 82451
Ramsau 209 | 8972 Ramsau am Dachstein

Leistungszentrum

Ansprechpartner: Moran Vermeulen
lz-ramsau@vermeulen.at | +43 676 35 75 829
Ramsau 187 | 8972 Ramsau am Dachstein



Krug Sports & Health Center

Sport | Gesundheit | Medizinische Exzellenz

Das Krug Sports- & Health Center vereint mehrere Geschäftsbereiche unter einem Dach und bietet so ein einzigartiges Ökosystem für Gesundheit, Sport, Performance und Wohlbefinden. Diese strategische Kombination bietet gesundheitsbewussten Personen und ambitionierten Sportlern eine 360-Grad-Betreuung:

- » individueller Trainingsbetreuung
- » Gruppentraining
- » Ernährungsscoaching
- » Sportpsychologie
- » Workshops
- » **hyperbaren Sauerstofftherapie mit HBOT**

In Planung sind zudem eine Hausapotheke für hochwertige Nahrungsergänzungen sowie eine erweiterte medizinische Betreuung, um das Angebot ganzheitlich abzurunden.



Hyperbare Sauerstofftherapie

Unser stärkstes Tool

Im Krug Sports- & Health Center Ramsau wird die hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT) angeboten. Dabei handelt es sich nicht um Höhentraining, sondern um eine gezielte Sauerstoffversorgung unter Druck. Reiner Sauerstoff gelangt tief ins Gewebe und versorgt die Zellen optimal. Das fördert die Regeneration, steigert die Leistungsfähigkeit und unterstützt Wohlbefinden, Immunsystem, Schlaf, Fokus sowie Wundheilung und entzündungshemmende Prozesse.

HBOT kann die Regeneration beschleunigen, Heilungsprozesse nach Verletzungen unterstützen und generell für mehr Leistung und Wohlbefinden sorgen.

Krug Sports & Health Center

Sport | Gesundheit | Medizinische Exzellenz

krugsport@gmail.com | +43 (0)676 710 60 39
Ramsau 209 | 8972 Ramsau am Dachstein

Ansprechpartner: Vegard Bitnes



Dachsteinbad & Sauna

Das Dachsteinbad ist eine ergänzende Sportinfrastruktur direkt neben dem Langlaufstadion. Es bietet neben Erholungsmöglichkeiten auch Trainingsmöglichkeiten.

- » Sportbecken (25 x 11 m)
- » Aqua Track, die schwimmende Hindernisbahn
- » 600 m² Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Kräutersauna, Infrarotkabine und Dampfgrotte
- » Erlebnisbecken mit Whirlbänken (12 x 10 m)
- » Schwalldusche, Sprudel und Unterwassermassage
- » Kinderbecken mit Rutschelefant
- » 200 m² ruhige Liegefläche
- » Liegewiese mit kostenlosen Sonnenschirmen und Liegestühlen



Sport und Spiel im Langlaufstadion

Direkt neben dem Dachsteinbad befindet sich das WM-Langlaufstadion von Ramsau am Dachstein. Wo im Winter die Weltcup-Athleten um Punkte, Meter und Sekunden kämpfen, ist im Sommer genügend Platz zum Trainieren:

- » Ballspiele inkl. Fußballtore
- » Laufspiele
- » Geschicklichkeitsspiele
- » Funpark im Stadion

Das Stadion ist auch Ausgangspunkt für viele Lauf- und Trailrunningstrecken in Ramsau am Dachstein. Mehr dazu auf Seite 17.

Das Stadion ist im Sommer für Trainingszwecke frei zugänglich und nutzbar. Ausgenommen sind Sperren für Veranstaltungen wie den Torlauf Dachstein.



Sprunganlage Ramsau

- » Die Sprunganlage (HS98) bietet ganzjährig optimale Trainingsbedingungen für Spezialspringer und Nordische Kombinierer. Ein Sessellift, eine TV-taugliche Flutlichtanlage sowie zwei Mattenschanzen für den Nachwuchsbe- reich (HS30 und HS15) befinden sich im Sprunggelände.

Sommerbetrieb

- » Kunststoffmattenbelag mit Beregnungsanlage zur Be- netzung der Aufsprungmatten mit Wasser
- » Anlaufspur aus Porzellan mit permanenter Beregnung des Anlaufs.

Winterbetrieb

- » Anlaufspur mit Eisspur
- » Beschneigung mit Schneesetzern über die gesamte Mattenfläche
- » Beschneigung mit Hochdruckanlage 60 m³ Wasser/h
- » Beschneigungsdauer: ca. 30 Stunden bei ca. -8°C
- » Schneemenge: 2.250 m³
- » Auflage am Aufsprung ca. 35 cm
- » Auflage am Anlauf ca. 20 cm
- » Abdeckung der Anlaufspur bei Schneefall

Präparierung

- » Aufsprung mit Windenpistenraupe
- » Anlauf mit Anlaufspurfräse, daher Trainings- und Wett- kampfbetrieb unter Weltcupbedingungen möglich

Schanzenprofil

- » Sesselliftanlage bis zum höchsten Punkt des Schanzenanlaufes
- » Flutlichtanlage: fernsehtauglich (1000 Lux)
- » Gesamtlänge der Anlage: 311,35 Meter
- » Anlaulänge: 87 Meter
- » Mittlere Anlaufgeschwindigkeit: 86 km/h
- » Schanzentischhöhe: 3 Meter
- » Schanzentischneigung: 11°
- » Höchster Luftstand: ca. 5 Meter
- » Höhenunterschied: 102 Meter
- » Bei guten Bedingungen sind 100-Meter-Sprünge möglich
- » Markierung blau: P-Punkt, 70 m (Beginn Landestrecke)
- » Markierung rot: K-Punkt, 90 m (Konstruktionspunkt)
- » Markierung gelb: 100 m
- » Markierung rot-weiss-rot (Sturzlinie)



Dachstein Gletscherloipen

Lauf' und trainiere dort, wo die Weltelite des nordischen Sports regelmäßig trainiert. Die Loipen sind mit der Dachstein Gletscherbahn erreichbar.

Ramsauer Loipe

Die Ramsauer Loipe ist die kürzere der beiden hochalpinen Gletscherloipen. Sie liegt am Schladminger Gletscher und bietet dir Gletscher-Langlauf mit tollem Blick in Richtung Grimming und zum Krippenstein.

- » bis zu 5 km Loipe klassisch & skating
- » Höhenlage: 2 575 bis 2 670 m Seehöhe
- » Standort: zwischen Gjaidstein und Koppenkarstein

Hallstätter Loipe

Die Hallstätter Loipe ist die längere der beiden hochalpinen Gletscherloipen am gleichnamigen Hallstätter Gletscher. Diese Loipe bietet dir Gletscher-Langlauf mit Weitblick.

- » bis zu 10 km Loipe klassisch und skating
- » Höhenlage: 2 565 bis 2 670 m Seehöhe
- » Lage: zwischen Gjaidstein, Eisstein und Seethalerhütte

Der Dachsteingletscher ist im Sommer und Herbst auch ein beliebtes Ausflugsziel und eine gut nachgefragte Tourismusattraktion. **Für die Auffahrt mit der Dachstein Gletscherbahn ist von Frühjahr bis Herbst eine Fixplatzbuchung empfehlenswert.**

Der Dachstein

Schildlehen 79 | 8972 Ramsau am Dachstein
 office@planai.at | +43 (0)3687 22 042-800
www.derdachstein.at





Stockimitation WM-Pfad Planai

Der WM-Pfad Planai eignet sich bergauf sehr gut als Stockimitationstraining für Nordische Sportler und auch für Trailrunner. Der Weg führt auf direktem Weg vom Planai-Stadion zur Bergstation der Planai-Seilbahn.

Bei der Mittelstation besteht die Möglichkeit zum Austausch mit den Trainern. Diese können die Planai Seilbahn benützen (mit Sommercard 1x täglich gratis). Eine Weiterfahrt zur Bergstation ist ebenfalls möglich.

Eckdaten der Strecke

- » Streckenlänge: 6,7 km
- » Höhenmeter: 1080 hm bergauf/ 0 hm bergab
- » Ø Steigung: 16,1°
- » Jahreszeit: Mai bis November
- » Ausgangspunkt: Wanderportal Planai Stadion
- » Ziel: Bergstation Planai Seilbahn
- » Markierung: WM-Pfad Planai und Weg Nr. 779

Trailrunning

Laufen und Trailrunning sind ein gutes und abwechslungsreiches Grundlagentraining für Nordische Sportlerinnen und Sportler. Vier Trailläufe in Ramsau am Dachstein bilden zusammen ein abwechslungsreiches Trainingssystem, das unterschiedliche Anforderungen abdeckt.

- » **Kulmburg Trail**
9,8 km | 180 Höhenmeter
- » **Rittis Trail**
17,3 km | 420 Höhenmeter
- » **Jungfrauen Speedtrail**
7,4 km | 660 Höhenmeter
- » **Sattelberg Trail**
12,9 km | 245 Höhenmeter



Insgesamt bietet die Region Schladming-Dachstein mehr als 50 Lauf- und Trailrunningstrecken. Weitere Trailläufe findest du unter:

www.schladming-dachstein/trailrunning



Athletic Area Schladming

Eine weitere Trainingsmöglichkeit für Laufereinheiten, Intervalltraining und Ballsportarten bieten die Sportplätze und die Leichtathletikanlage der Athletic Area Schladming.

Das Hauptspielfeld

Das Spielfeld mit den Maßen 105 x 68 Meter ist mit einem Rollrasen der Fachfirma Rasen-Richter ausgestattet.

Trainingsspielfeld

Das Spielfeld mit einer Größe von 105 x 68 Metern verfügt über einen Kunstrasen der Zertifizierungsklasse „FIFA 1 Star“.

Laufbahn

Die 400-Meter-Laufbahn umschließt den Kunstrasenplatz und verfügt über vier Bahnen.

Athletic Area Schladming

Stadtgemeinde Schladming

Untere Klaus-Straße 333 – 8970 Schladming
 platzwart@schladming.at | +43 (0)676 83 54 14 01
<https://athletic-area.schladming.at/>

Deine Unterkunft zum Training

in der Region Schladming-Dachstein

Durch die jahrelange Erfahrung mit Spitzensportlern aus dutzenden Nationen und die regelmäßigen Sportgroßveranstaltungen in der Region Schladming-Dachstein verfügen viele Beherbergungsbetriebe auch über die nötige Expertise in diesem Bereich. Sie kennen die besonderen Bedürfnisse von Sportlern und sind darauf eingestellt.



Eine Übersicht der Partnerbetriebe und alle Informationen gesammelt auf einen Blick findest du auf unserer **Trainingszentrum-Landingpage**
www.schladming-dachstein/trainingszentrum

Impressum

Tourismusverband Schladming-Dachstein, Ramsauer Straße 756 | 8970 Schladming.
 eMail: info@schladming-dachstein.at | www.schladming-dachstein.at/trainingszentrum.
 Bilder: Mario Felgenhauer/xc-ski.de, Hans-Peter Steiner, Christine Höflehner, Christoph Huber, Michael Simonlehner, Philipp Reiter, Gerald Sonnberger, Gerhard Pilz, Alexandra Gerhardt, Hotel Neuwirt, Druck: Druckhaus Rettenbacher GmbH, Schladming.
 Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten. © 2025



Trainingszentrum

www.schladming-dachstein/trainingszentrum



Tourismusverband Schladming-Dachstein

Rämsäuerstraße 756

8970 Schladming | AUSTRIA

T: +43 3687 23310

info@schladming-dachstein.at

www.schladming-dachstein.at

Lebensgefühl
Österreich