



**LL – Trainingskurs Seefeld / Tirol  
von Montag 26. August bis Samstag 31. August 2013**

Das Langlauf Trainingslager in Seefeld wird auch heuer wieder für Nachwuchsathleten (Jg. 1994 - 2003) und Vereinscupläufer veranstaltet. Bei jüngeren Athleten bitte um Rücksprache mit den Trainern.

Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit für Eltern, an der Trainingswoche teilzunehmen. Die Teilnahme an allen auf die Leistungsfähigkeit abgestimmten Trainingseinheiten ist für die Nachwuchsathleten verpflichtend.

**Info:**

***Mo. 26.8.2013:***

08.00 Uhr Abfahrt Grubermühle  
Ankunft ca. 10.30 Uhr. Nachmittag erstes Training

**Sportprogramm:**

- Gymnastik / Kraft
- Inlineskating / Schirollertraining
- Lauftraining / Imitation
- Schwimmen / Treppenläufe
- Spiele / Orientierungslauf
- Biathlon
- Klettersteig ( mittelschwer )

**Heimreise:**

***Sa. 31.8.2013:***

Rückkehr ab ca. 16.00 Uhr (Verständigung der Eltern erfolgt unmittelbar vor Ankunft).

---

Anschrift:

Kitzbüheler Ski Club (K.S.C.)  
Hinterstadt 4 \* 6370 Kitzbühel  
Telefon: +43 5356 62301-0  
E-Mail: club@hahnenkamm.com

### Notwendige Utensilien:

- Lafschuhe, Sport- und Trainingsbekleidung, Badeutensilien  
Imitationsstöcke ( ca. 65% der Körpergröße), Isomatte
- Inlineskating / Schiroller:  
Inlineskater, *Schutzaurüstung verpflichtend*, Helm, Langlaufstöcke, Langlaufschuhe  
(ab Schüler auch CL)
- Klettersteigset
- Kleiner Tagesrucksack:  
Trinkflasche, Regenschutz
- Zusätzliche Einpackliste:  
Badetücher, Pyjama, Waschzeug, persönliche Medikamente (wenn notwendig)
- Zeckenimpfung wird empfohlen

Trainerhotline:      0664 6365337      Barbara  
                             0664 5102247      Toni

### Unterkunft:

Wellnesshotel Zum Gourmet  
Geigenbühelstraße 158  
6100 Seefeld  
[www.zumgourmet.at](http://www.zumgourmet.at)

Es wird ersucht, den Selbstbehalt von:

- € 150,-- je Kind (alles inklusive)
- € 170,-- für Vereinscupläufer
- € 51,-- pro Tag pro Person je begleitendem Elternteil (Vollpension)

mittels beiliegendem Erlagschein *bis spätestens 25. August 2013 einzuzahlen*.

Im Preis bereits inbegriffen, ist ein 50% KSC Zuschuss. Sowie ein Funktionsshirt, welches beim Training probiert werden kann, wegen der richtigen Größe, die bei der Anmeldung für den Trainingskurs anzugeben ist. Für mitgereiste Eltern beträgt der Preis für das T-Shirt € 25.-.

**Anmeldung bitte bis spätestens 10.8.2013 bei Toni, 0664 5102247**

Eine möglichst zahlreiche Teilnahme wünschen sich

Eure Trainer

Anschrift:

Kitzbüheler Ski Club (K.S.C.)  
Hinterstadt 4 \* 6370 Kitzbühel  
Telefon: +43 5356 62301-0  
E-Mail: [club@hahnenkamm.com](mailto:club@hahnenkamm.com)

