



KITZBÜHELER SKI CLUB (K.S.C.)

Veranstalter der Internationalen Hahnenkamm-Rennen

Kitzbühel, am 1. August 2014

LL – Trainingskurs Seefeld / Tirol von Montag 25. August bis Samstag 30. August 2014

Das Langlauf Trainingslager in Seefeld wird auch heuer wieder für Nachwuchsathleten (Jg. 1995 - 2004) 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. 25.8.2014

08.00 Uhr Abfahrt Grubermühle. Ankunft ca. 10.30 Uhr. Erstes Training gleich nach der Ankunft in Seefeld. Bitte bereits mit Trainingskleidung anreisen, erste Trainingseinheit Imitationstour.

Sportprogramm:

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

Heimreise:

Sa. 30.8.2014

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



KITZBÜHELER SKI CLUB (K.S.C.)

Veranstalter der Internationalen Hahnenkamm-Rennen

Notwendige Utensilien:

- Lafschuhe, Sport- und Trainingsbekleidung, Badeutensilien
Imitationsstöcke (ca. 65% der Körpergröße), Isomatte
- Inlineskating / Schiroller:
Inlineskater, Schutzausrüstung 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

Der Selbstbehalt für heuer ist

- € 155,- je Kind (alles inklusive)
- € 175,- für Vereinscupläufer (alles inklusive)
- € 53,- pro Tag pro Person je begleitendem Elternteil (Vollpension)

Anmeldung bitte bis spätestens 10.8.2014 bei Toni, 0664 5102247

Eine möglichst zahlreiche Teilnahme wünschen sich

Eure Trainer

