

Vorschlag zum Trainingslager im Lungau

vom Donnerstag, 3.6.2010 bis Sonntag 6.6.2010

Unterkunft:

Jugendgästehaus Mauser-Mühltaler in Mauterndorf, einem ganz tollen Haus mit vielen Freizeitangeboten.

Programm:

Donnerstag: Vormittag, Anreise bis 10 Uhr
10.30 Uhr Training im Niederrainwald, Mariapfarr: OL Bazar
13.00 Uhr Mittagessen
Nachmittag, 16.30 Uhr Training in Gruppen
Abendessen
Abend, 21.30 Nacht OL im Dorfgebiet von Mauterndorf (Lampen nicht vergessen!!)

Freitag: Vormittag, Training auf reduzierter Karte am Passeggen, Mariapfarr
Mittagessen
Nachmittag, 10 Posten Partnerstaffel im Bannwald, Mariapfarr

Samstag: ACHTUNG geänderte Startzeit!
Vormittag, frei für ev. eine Wanderung, oder Ausflug,
Mittagessen??
Nachmittag, um 15 Uhr Start zum Staffelbewerb bei der Talstation der Speiereckbahn.

Sonntag: Um 10 Uhr Start zum Salzburg Cup Lauf im Fernwald, Mariapfarr
Anschließend Mittagessen und Heimreise

Dieses Trainingslager ist bereits so bekannt, dass sich auch Gruppen aus Tirol, Kärnten und OÖ angemeldet haben, Jugend und Erwachsene in gleicher Anzahl.

Wir würden uns freuen, wenn du daran teilnimmst! Auch Eltern sind herzlich eingeladen, auch wenn sie nicht OL machen möchten!

Eigene Handtücher und Badesachen nicht vergessen.

Das Lungau Trainingslager findet immer in einer sehr entspannten Atmosphäre statt, bringt aber trotzdem viel Erfahrung. Sehr gut geeignet sowohl für komplette Anfänger, die eine eigene Betreuung haben, als auch für unsere Spitzenläufer. Bei jeder Übung gibt es Möglichkeiten für alle Könnensstufen. Für die Freizeit gibt es im und um die Unterkunft lustige und interessante Angebote.

Es wird bei jedem Training auf die individuellen Bedürfnisse Rücksicht genommen, so gibt es bei jedem Training eine einfache Smily- Frusty Bahn.

Kosten für:

Unterkunft mit VP, Trainings, Wettkämpfe, Transport mit Bussen, wer braucht:

	Vereinsmitglieder	ASKÖ Henndorf	Gäste
Für 4 Tage/3Ü:	bis 16 Jahre:	90,- € (statt 124,-)	124,-
	17 Jahre und älter:	110,-€ (statt 142,-)	142,-
Sa.- So., 1x VP und Wettkämpfe, -16:		33,-	43,-
	17+	39,-	49,-

Auf viele Teilnehmer freut sich Christian Breitschädel und sein Team
0043 664 4245042