

Letzte Infos Kurz Trainingslager I Graz

Allgemeines	Der ÖFOL übernimmt die Planung und Durchführung der Aktivitäten. Transport, Verpflegung und Unterkunft sind durch die Athleten selbst zu organisieren.
Zielsetzung	Zeit für persönlichen Kontakt/Gespräche zwischen den ÖFOL Trainern und den Athleten. Förderung KADERKULTUR.
Hauptkoordinator	Martin Binder
Betreuer	Åke Jönsson, Martin Binder
Zielgruppe	* ÖFOL Elite und Junioren Kader 2017 * ÖFOL Sichtungsguppe 2017 * Gäste nach Absprache
Datum	03.-05.02.2017
Ort	Graz
Treffpunkte	<u>Link Google Maps</u>
Motto	sprin T face S
Teilnehmer	Anja Arbter, Julia Bauer, Jannis Bonek, Niklas Brantner, Antonia Erhart, Anika Gassner, Franz Glaner, Helmut Gremmel, Matthias Gröll, Georg Gröll, Stefan Kubelka, Florian Kurz, Robert Merl, Mathias Peter, Carina Polzer, Matthias Reiner, Erik Simkovics, Michael Siemmeister, Rosa Trummer, Johanna Trummer, Jakob Wolfram, Clemens Wolfram, Elena Zeiner,
Anmerkungen	* Anmeldung für <u>Südost Cup</u> hat hoffentlich jeder gemacht ;-) * Bahnlegerwettbewerb Sprintwettkämpfe WOC 2017 * Wer Lust hat einen spannenden Preis zu gewinnen, plant für jeden WOC 2017 Sprint Wettkampf (Quali, Finale, Staffel) eine Bahn. * Karten und Infos auf der <u>WOC Homepage</u> * Abgabetermin: 02.02.2017 23:59 per Mail an Martin Binder und Åke Jönsson.

Programm Kurz Trainingslager I

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ort/Karte
Freitag	15:00	Treffpunkt	Seminarraum USZ
	15:15-15:45	“goaL oF thE camP” Kader KULTUR	Seminarraum USZ
	16:00-16:45	Koordination und Beweglichkeit	Sporthalle USZ
	17:15	Start (Nullzeit) Sprinttraining normaler Sprint	Stadtpark Graz
	danach	Auswertung und gemeinsames Abendessen	Restaurant Nähe USZ
Samstag	08:30	Treffpunkt	Eisteichgasse
	09:00	Start (Nullzeit) Sprint Intervalle mit “nock ouT reruN”	Waltendorf
	12:30	Treffpunkt	laut Ausschreibung
	13:00-15:00	Wald Training Teilnahme Südost Cup	Graz St. Leonhard Ries
	16:00-	Auswertung und Teamaktivität Preisverleihung Bahnlegerwettbewerb	@ Robi's Am Josefggrund 59
Sonntag	09:30	Treffpunkt	Hilmteich
	10:00	Start Sprint Prologue mit Wald Follow Up	LKH Lechwald
	12:00	Ende	