

Letzte Kurz Trainingslager III “hallo norwegen”

Motto/Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none">* ruN norwaY* 5K testlauF* kaderkultuR* persönlichE GesprächE
Organisation	Martin Binder
Betreuer	Martin Binder
Mitwirkende	Isabella Grabner-Wollek, Juli Polzer, Hanna Mikosch
Teilnehmer	Laut ANNE
Datum	15.-17.03.2019 Beginn Freitag Nachmittag Ende Sonntag Nachmittag
Ort	Hebalm
Unterkunft	Pack 250B 9451 Pack https://gutergams.com
Verpflegung	<ul style="list-style-type: none">* Selber kochen* Erste Verpflegung für nach dem Bahnlauf bitte selber mitbringen* Essensplan und Einkauf wird vorbereitet. Extrawünsche bitte selbst mitnehmen.
An-/Abreise Transport	An- und Abreise sowie Transport vor Ort sind eigenständig zu organisieren.
Kosten	Alle anfallenden Kosten sind Selbstbehalt.
Allgemeines	<ul style="list-style-type: none">* Es kann eventuell noch recht frisch sein... Warmes Gewand nicht vergessen.* Das Geld für die Übernachtung bitte Bar mitnehmen.* Da wir ein Filmprojekt machen, bitte nicht auf die Nationalteam-bekleidung vergessen.* Die Unterkunft steht uns noch den ganzen Sonntag zur Verfügung.* Folien für die Trainings bitte selbst mitnehmen.* Da wir von der Unterkunft zu den Start-/Zielbereichen laufen werden, ist ein kleiner Laufrucksack/Beutel für Getränk und Wechselwäsche ganz praktisch.

Programm	Freitag PM:	3.000/5.000m Bahnlauf Ort: Laufbahn Graz Start: 16:30
	Freitag Abend	Team Aktivität Start ~20:00
	Samstag AM:	Vielposten OL (easY) Start individuell
	Samstag PM:	Lange Routen (fasT) Start ~15:30 Uhr
	Samstag Abend	Kochplan 2019 Start: ~19:30
	Sonntag AM:	Kerschi Training (fasT) Start: 10:00 Uhr
	Sonntag PM:	Korridor OL (easY) Start individuell