



# Einladung

## Elitekader-WM Vorbereitungskurs 2009 mit Qualifikation - Langdistanz

**Do. 21.5. bis So. 24.5.09, Sportcenter Prodnik in Ljubno (SLO)**

Liebe Elitekaderläufer/-innen!

Wir laden euch zum WM Vorbereitungskurs 2009 im Raum Ljubno (SLO) recht herzlich ein. Dankenswerterweise hat Wolfgang PÖTSCH schon sehr viel Vorarbeit geleistet. Wir werden in einem sehr ähnlichen Gebiet wie bei der WM 2009 in Ungarn trainieren. Dieser Elitekurs dient als weiterer Feinschliff um bestens für die WM vorbereitet zu sein, und es findet auch der Qualifikationslauf über die Langdistanz statt.

**MOTTO "YES WE CAN"**

**TEILNAHMEBERECHTIGT** Alle Kaderathleten/innen des Junioren u. Elitekaders und auch ÖFOL – Nichtkaderathleten/innen.

**UNTERKUNFT** Sportcenter-Prodnik [www.prodnik.com](http://www.prodnik.com) an der Savinja bei Ljubno (SLO).

**AN- / RÜCKREISE** Am Donnerstag dem 21.5.09 sollen alle Kursteilnehmer bis spätestens 15.00 Uhr beim Treffpunkt Kirche Letus sein. Anschließend findet zum Eingewöhnen an das slowenische Dolinengelände ein Musterlauf statt. Die An- und Rückreise müssen sich alle Kursteilnehmer selbständig organisieren.

**UNTERKUNFT/ VERPFLEGUNG** Nächtigung mit Verpflegung (HP) während des gesamten Trainingskurses. (pro Tag € 33.-)

**KOSTEN** Kaderbeitrag: Elite A-Kader € 0.-, B-Kader € 40.- C-Kader € 80.-

**PROGRAMM** Do. 21.5.2009 15.30 Uhr Musterlauf in Letus.

Fr. 22.5.2009 VM – WM Qualifikation Langdistanz maximal 10 km vom Quartier entfernt im Crni-Graben.

Damen: 8,6 km, 18 Posten, 320 HM, erwartete Siegerzeit 75 min.

Herren: 12,8 km, 25 Posten, 500 HM, erwartete Siegerzeit 85 min.

Kartenmaßstab: 10 000 oder 15 000, wird bei Anmeldung

bekanntgegeben. Es wird 2 Labestellen geben, auch individuelle Getränke können bei den Labestellen deponiert werden.

Geländebeschreibung: gut belaufbares Dolinengelände.

Fr. NM Auslaufen, Möglichkeit zur Wettkampfanalyse im Gelände.

**Bei Interesse eventuell Rafting Tour - TEAMbuilding**

Sa. 23.5.2009 VM: Postenraumroutine im schwierigen alpinen Gelände, Dolinen, Felsen, hauptsächlich im Wald in Velika Planina.

NM: Auffangen unter Gegnerkontakt im offenen und halboffenen Gelände mit großen Dolinen. Für das Samstagstraining Fahrzeit vom Quartier 45 min, warme Sachen mitnehmen, wir sind auf über 1000m, essen in einer Almhütte.

So. 24.5.2009 VM: Fahrt nach Marburg, Waldsprinttraining. Anschließend Rückreise nach Österreich.

**ANMELDUNG** **Sofort an Schuh Richard**, 0664/3815500 oder Mail: [schuh.lauf1@aon.at](mailto:schuh.lauf1@aon.at).  
**Spätestens bis zum 30.4. 2009 !!!!!!!!!!!!!!!**

Es freuen sich auf euer Kommen!

Agoston Dosek, (*Nationaltrainer*), Wolfgang Pötsch, (*Techniktrainer*)

Richard Schuh (*Elitetrainer*)