

LLSZ Graz - Frühjahr 2021

KW	Training	Karte	Startkoordinaten	Lang	Mittel	Kurz	Anmerkung
10	Mitteldistanz	Kaiserwald	46.958117, 15.397224	4,1km, 165m, 18po.	3,7km, 150m, 15po.	2,0km, 25m, 11po.	
11	Sprintdistanz	Innere Stadt	47.069839, 15.444758	2,4km, 15m, 21po.	2,0km, 10m, 17po.	1,5km, 5m, 14po.	
12	OL-Schlaufen	Mitterriegel	47.015867, 15.347989	4,8km, 275m, 23po. (4 Schlaufen)	3,6km, 210m, 16po. (3 Schlaufen)	2,2km, 125m, 11po. (2 Schlaufen)	
13	Pause						Oster-TL
14	Sprint-Starts	Waltendorf	47.062043, 15.471806	2,1km, 30m, 22po.	1,7km, 30m, 16po.	1,1km, 10m, 13po.	AC Sprint, ÖM Sprint Relay, ÖSTM Mittel
15	Langdistanz	Wolfsgraben	47.041945, 15.522837	7,3km, 330m, 23po.	5,4km, 225m, 16po.	1,8km, 80m, 11po.	
16	Massenstart	Maria Trost	47.114506, 15.507056	4,3km, 190m, 29po.	3,4km, 160m, 23po.	1,1km, 60m, 7po.	AC Mittel und Lang
17	Sprint-Intervalls						AC Lang und AC Sprint
18	Reduzierte Karte						
19	Sprint-Distanz						
20	Mannschafts-OL						
21	Staffeltraining						
22	Pause						ÖSTM Staffel, ÖSTM Sprint, AC und ÖM Mannschaft
23	Score-OL						
24	Sprint-Intervalls						