



# ***Elite Kurz TL I [kick off]***

## ***10.-12.12.2021***

### ***St.Jakob im Walde***

01.12.2021

<b>Motto &amp; Zielsetzung</b>	hello Team - hello Radek
<b>Athletinnen/Athleten:</b>	OL Elite Kader, gemäß Anmeldung in <a href="#">ANNE</a>
<b>Trainer/Betreuer:</b>	Radek & Martin [Fr.-So.], Karin L. [Fr.-Sa.]
<b>Physio:</b>	Max(imilian) Becker [Fr.-Sa.]
<b>Unterkunft:</b>	Gasthof Orthofer Filzmoos 12, 8255 St. Jakob im Walde <a href="https://www.orthofer.at/at/">https://www.orthofer.at/at/</a>
<b>Anreise/Rückreise:</b>	Erfolgt individuell. Bitte um selbständige Abstimmung von Fahrgemeinschaften.
<b>Verpflegung:</b>	Vollpension beginnend mit Freitag Abendessen und endet mit Sonntag Mittagessen.  Unverträglichkeiten, Vegetarisch oder Vegan bis zum Anmeldeschluss in ANNE im Kommentar eintragen
<b>Mitzunehmen:</b>	PCR-Testergebnisse/2G Nachweis (im Hotel vorzuweisen) Langlaufausrüstung, OL Bekleidung ÖFOL Trainingsanzug/Team Bekleidung
<b>Programm:</b>	<b>Freitag</b> bis 16:00 individuelle Anreise 16:00-17:00 Trainer/Betreuer Besprechung 17:00-18:00 Infos öfoL goeS mental für Kader Neulinge (Karin L.) 18:00-19:00 Abendessen 19:00-21:00 Kennenlernen (Moderation Karin L.)



### **Samstag**

BBA maxlethiX

Frühstück

Vormittag Meeting & Langlaufen (mit Technik Training)

12:00-13:00 Mittagessen

Nachmittag Meetings & Bewegungstherapie

18:00-19:00 Abendessen

Abend Meetings

### **Sonntag**

Frühstück

Vormittag Meetings & OL Training

12:00-13:00 Mittagessen

13:00 Ende - eventuell Training (Langlaufen) - individuelle Heimreise

### **Online Teilnahme**

Für einen Teil des Programms gibt es die Möglichkeit online mitzumachen. Detailinformation/Abstimmung über die Elitekader Gruppe. Link: [Google Meet](#)

### **COVID-19:**

**Bitte das in Anne angehängte Covid-19**

**Präventionskonzept lesen und befolgen.**

Zusätzlich gilt:

- Nur wer gesund ist, darf beim TL teilnehmen.
- Generelle Abmeldungen bitte an [leistungssport@oefol.at](mailto:leistungssport@oefol.at) & an die Trainer.