

offenes Ski-O TC

Tauplitz Alm (Stmk)

25.-27.11.2022

09. November 2022

- Veranstalter:** ÖFOL
- Athletinnen/Athleten:** lt. Anmeldung auf ANNE
- Trainer/Betreuer:** Miroslav Rygl, weitere Betreuer je nach Teilnehmerzahl
- Unterkunft:** TBD (auf der Tauplitz Alm)
- Anreise/Abreise:** Selbstorganisation, der ÖFOL unterstützt gerne bei der Koordination von Fahrtgemeinschaften (dafür bitte an die Sportliche Leitung unter leistungssport@oefol.at od. 0664 75027298 wenden)
nähester Bahnhof: Tauplitz Bahnhof
- Verpflegung:** Vollpension
- Kosten:** Ski-O Kadermitglieder: inkludiert in Kaderbeitrag
alle Anderen: EUR 200
- Mitzunehmen:** Langlaufausrüstung skating & klassisch (Skier, Schuhe Stöcke)
Langlaufgewand
sportliches Gewand für Stretching & Krafttraining
Ski-O Kartenhalterung, Kompass, SI-Stick
Gute Laune und Lust zu trainieren ;)
- vorläufiges Programm:**
- **Fr, 25.11.2022**
 - Anreise (gegen Mittag)
 - Trainingseinheit #1 (nm)
 - Abendessen
 - Theorie-Input/Trockentraining, Stretching
 - **Sa, 26.11.2022**
 - Morgensport
 - Frühstück
 - Trainingseinheit #2
 - Mittagessen

- Trainingseinheit #3
- Abendessen
- Theorie-Input/Trockentraining, Stretching

- **So, 27.11.2022**
 - Morgensport
 - Frühstück
 - Trainingseinheit #4
 - Mittagessen
 - Heimreise

COVID-19:

Wie gehabt ist ein negativer PCR-Test vor der Anreise hoch zu laden.

Sonstige Maßnahmen in Absprache mit den Trainern und dem Team. Sollte jemand sich nicht Wohlfühlen sowohl gesundheitlich oder auch mit den Rahmenbedingungen bitte unmittelbar die Trainer vor Ort kontaktieren.

Abmeldungen bitte an leistungssport@oefol.at & an die Trainer!