

HSV-ÖSHS Skatingtechnik – Rollskilehrgang

Datum: 3. bis 6. Juni 2010

Ort: Biathlonzentrum 4923 Lohnsburg (OÖ)

Die Trainingsstrecke pendelt in einer Höhenlage von 670 – 720 m entlang der höchsten Erhebung des Kobernaußerwaldes. Sie umfasst eine 2,5m breite und 10,5 km lange Asphaltbahn, geteilt in drei verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgrade.

Trainingsziel: Skatingtechnik für Anfänger und Fortgeschrittene. Schritt- und Armtechnik, Motorik und Kondition.

Übungsleiter: Rainer Mack, Hauptverantwortlicher des DSV Berchtesgaden / Ruhpolding für Biathlon, Skilanglauf, nord. Kombination, Skisprung

Kosten: allgemein €100, für HSV-ÖSHS Mitglieder €80, beinhaltet 4-tägige Lehrgangskosten und die Nutzungsgebühr der Biathlonanlage

Übernachtung: Für ca. 5 – 6 Wohnwagengespanne besteht die Möglichkeit am Parkplatz beim Turmwirt zu stehen.

In der Pension Reisecker, Schönberg 12, 4923 Lohnsburg, Tel. 077542830, sind Zimmer reserviert. Preis Ü/F €22,- pro Person. Anmeldung für die Zimmer unter sportwart@schlittenhundesport.at bis **spätestens 16. Mai**.

Treffpunkt: wenn möglich am 2. Juni bis spätestens 20.00 Uhr im Gasthof Turmwirt zum Kennen lernen und Einteilen der Gruppen. Anreise natürlich auch am 3. Juni möglich.

Programm: Trainingsbeginn 3. Juni 10.00 Uhr.

Geplant sind: (wetterabhängig)

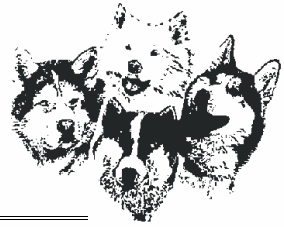
DO: Training am Vormittag und Nachmittag, Abends Wachskurs

FR: Training am Vormittag, Nachmittag Videoaufzeichnung, Abends Einzel-Videoanalyse

SA: Vormittag spezifisches Aufarbeiten der Videoanalyse, Nachmittag Generalversammlung des HSV-ÖSHS, für alle Anderen zur freien Gestaltung

SO: Abschlusstraining und kleiner Biathlonwettbewerb

Ausrüstung: Rollski und Inlineskater, Langlaufstecken. Schutzausrüstung, da die Strecke großteils im Wald verläuft. **HELM PFLICHT!!!!**
Empfohlen werden auch Knie- und Ellenbogenschützer.



Anmeldung: Bis spätestens 31. Mai unter sportwart@schlittenhundesport.at.
Limitiert auf max. 20 Teilnehmer, Reihung nach Eingang der Anmeldungen.
Mit der Anmeldung bestätigt jede/r Teilnehmer/in, dass er/sie ausreichend versichert ist und an der Veranstaltung auf eigenes Risiko teilnimmt.

Sonstiges: Sollte wetterbedingt das Training eingeschränkt sein, liegt das Augenmerk auf Trainings- und Konditionsaufbau, also nehmt bitte Lafschuhe, Nordic-Walking-Stöcke und eventuell Mountainbike mit.

Natürlich ist es möglich, die Hunde sowohl aufs Zimmer als auch aufs Trainingsgelände mit zu nehmen.