

TRAININGSLAGER ÖTZTAL (AUSTRIA / TIROL)

16.07. – 18.07.2010

Abfahrt: Freitag ca. 13.00 Uhr (es sei denn die Mehrzahl kann Urlaub nehmen dann schon früher)

Kosten: pro Übernachtung in tollen Holztipis (7 Personen) + Frühstück

Preis beinhaltet auch freien Eintritt in die Water Area...

je nach Aktivität Rafting Imster Schlucht Dauer 2-3 Stunden

Hochseilgarten 27 Meter Höhe ☺

Abreise: Sonntag gegen 13.00 Uhr

Schlafsack, ausreichend Sportbekleidung, Badesachen sowie gute Laune und Motivation sollte jeder Teilnehmer im Gepäck haben !!!

Ablaufplan:



<u>Freitag 17.30 Uhr</u>	<u>1. Trainingseinheit (Dauer ca. 2 Stunden)</u>
<u>Freitag 20.30 Uhr</u>	gemeinsames Abendessen
<u>Samstag 06.30 Uhr</u>	<u>2. Trainingseinheit Ausdauerlauf (Dauer ca. 45 Min.)</u>
<u>Samstag 08.00 Uhr</u>	gemeinsames Frühstück
<u>Samstag 09.15 Uhr</u>	<u>3. Trainingseinheit (Dauer ca. 1,5 Stunden)</u>
<u>Samstag 11.00 Uhr – 12.15 Uhr</u>	Mittagspause zur freien Verfügung
<u>Samstag 12.45 Uhr</u>	<u>4. Trainingseinheit (Dauer ca. 1,5 Stunden)</u>
<u>Samstag 15.00 Uhr</u>	Aktivität Hochseilgarten oder Rafting Imster Schlucht Dauer ca. 3 Stunden
<u>Samstag 19.00 / 19.30 Uhr</u>	<u>5. Trainingseinheit (Dauer ca. 1,5 Stunden)</u>
<u>Samstag 21.00 Uhr</u>	gemeinsames Abendessen im Lakeside Restaurant reichhaltiges Buffet
<u>Sonntag 07.30 Uhr</u>	<u>6. Trainingseinheit Auslaufen (Dauer ca. 45 Min.)</u>
<u>Sonntag 09.00 Uhr</u>	gemeinsames Frühstück
<u>Sonntag 11.30 Uhr</u>	<u>Abschlussspiel gegen SV Roppen oder gemeinsame Aktivität</u>
<u>Sonntag 14.00 Uhr</u>	Rückreise !!! ca. 17.00 Uhr Ankunft Ehingen