



Was ist geplant für 2017

Training:

- **Frühjahrstraining** KW 17 bis KW 26 / vorletzte Schulwoche
Sommerferien Pause, bzw. einzelne Aktivitäten
- **Herbsttraining** voraussichtlicher Start KW 38 / 2. Schulwoche bis zur
Zeitumstellung
- **Schneetraining** startet wieder mit dem ersten Schnee in der Region

© **Trainingsgruppe von Gabriela und Christina**

Montag ab 24.04. / 16:00

Rötzplatz

Spiele, Laufen, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Bewegungsschule, die Größeren auch
Rollern

© **Trainingsgruppe von Bianca**

Diese Gruppe wird im Frühjahr freitags 16:30 stattfinden.

Abwechselnd mit Norbert in einer gemeinsamen Gruppe, oder bei Bedarf (wenn
jüngere Athleten von Gabis Gruppe zum Training angemeldet sind) ergänzend zu den
Großen.

Wechselnde Trainingsplätze: Rötzplatz, Rebenburgplatz, Kehrwald

Laufen, Rad, Kräftigung, Koordination, Schnelligkeit, Roller

© **Trainingsgruppe von Norbert**

Freitag 16:30, durchgehend

Wechselnde Trainingsplätze: Rötzplatz, Rebenburgplatz, Kehrwald

Laufen, Rad, Kräftigung, Koordination, Schnelligkeit, Roller

Norbert besucht Mittwoch gemeinsam mit den Wettkampfsathleten das PSV Training
in Leoben

Laufveranstaltungen:

- Wir entsenden Athleten zu den Lafevents unserer Region.
- Die Nennungen hierfür geben wir ab und übernehmen natürlich auch die Nenngebühren für alle Kinder und Jugendlichen.
- Bei diesen Bewerbungen werden auch Betreuer vor Ort sein

17.06. Lerchenfelder Kinderlauf,
28.06. Peter-Paul, Mittwoch 16:00
16.09. LE Lauf,
14.10. Herzberglandlauf

- **Kindertriathlon** für die Wettkämpfer / Cross Kids Cup Kärnten
21.05. Spital an der Drau
11.06. Völkermarkt
24.06. Feistritz im Rosental
09.07. Klagenfurt, Iron Kid
29.07. Trofaiach

- ÖSV Testläufe
- **Gesamtsiegerehrung des BI Cups** im Rahmen einer Frühjahresveranstaltung
- Die Termine vom ÖSV für die **Sommerbiathlonveranstaltungen** und der **Vielseitigkeitsbewerbe** sind noch nicht bekanntgegeben.
Schlossbiathlon in Eisenerz
- **10.06. Wüstenlauf in Bad Radkersburg** im Programm des St. Skiverbandes ist Pflichttermin für die Kaderathleten.
>> Will sonst auch jemand daran teilnehmen?
Der Skiverband schickt dort immer eine „Megastaffel“ hin. Was soviel heißt, dass Kinder, Trainer, Eltern, Geschwister.... Tatsächlich jeder sich anmelden und die 8,7 km mitlaufen kann.

Workshops und Ausflüge

Für alle Kinder und Eltern:

- 02. Mai Karin Schreilechner – **Auszeit für die Beine**,
WAS und vor allem WIE kann ich selbst meinem Körper über die
Beine Gutes tun
- Termin noch offen Dr. Karin Fink – **Leistungsentwicklung und Regeneration**
aus medizinischer Sicht
- 01./02. Juli oder 02./03. September **Vereinsausflug wieder nach Gamlitz**,
Mit Buschenschankbesuch im Anschluss

Für die Größeren und interessierte Eltern

- 23. 04. / 9:30 Florian Jungwirt und Kathi Gruber /
Geschicklichkeit und Kraft beim **Geräteturnen**
- 6x ab Mai Montag abends Marc Lanzenberger / **Brain Kinetik**
- 16.05. / 18:00-19:30 Heidi Amon Aspalter / **Physioworkshop**
Beinachse richtig trainieren, Achillessehne und sämtliche
Gelenke durch Anbringen des Tapes entlasten und
stabilisieren
- 13.-14. Mai / 20.-21. Mai Lukas Schreilechner / **Klettern**, bei Schönwetter im Fels
- 12. – 15.08. **Erzbergevent**, wir werden an einem oder zwei Tagen eine
Station betreuen und auch Athleten ins Rennen schicken
<https://www.erzbergssport.at/>

Wir freuen uns auf eine aktive gemeinsame Zeit mit viel Spaß!

Euer Nordic Skiteam