



## 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 Frühjahrsveranstaltung
- 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