

## Offenes ÖHSV Jugendtrainingslager

17. – 22. August 2014, Litschau

### Trainingsformen

Die Trainingsformen wurden in Absprache mit dem Trainer des ÖFOL Junioren- und Jugendkader festgelegt. Das Trainingslager beginnt jetzt bereits am Sonntag, dem 17. August, die Teilnahmegebühr bleibt gleich.

Da auch internationale Teams planen, das Trainingslager als Vorbereitung auf die Militärweltmeisterschaft zu nutzen, mussten wir auf die Trainings in Tschechien verzichten.

Trainingsformen und –orte (Änderungen vorbehalten):

Zeit, Ort	Training	SI
So nachm. Litschau	Multi-OL, mehrere O-Techniken auf einer Strecke: Viel-Posten, Korridor, Höhenlinien, Fenster-OL (langsames Training)	ja
Mo vorm. Eibenstein, Blockheide	Partner OL (schnelles Training)	ja
Mo nachm. Eibenstein, Blockheide	Korridor OL (langsames Training)	nein
Di vorm. Litschau	Einer-Staffel mit eingebauter Crosslauf-Strecke (schnelles Training)	ja
Di nachm.	Ruhepause, kein Training	
Di abends Litschau	Nacht-OL	nein
Mi vorm. Neunagelberg	OL Mitteldistanz (schnelles Training)	ja
Mi nachm. Neunagelberg	Fenster-OL (langsames Training)	nein
Do vorm. Litschau	Kappen schnappen (schnelles Training)	Nein
Do nachm. Litschau	OL mit langen Teilstrecken (langsames Training)	ja
Fr vorm. Friedreichs	Staffelwettkampf	ja

Pro Training stehen 4 Bahnen zur Verfügung.

**Meldeschluss: 1. August 2014**

**Der ÖHSV und der HSV OL Wiener Neustadt freuen sich auf euer Kommen**

