

# EINLADUNG zu den 4. Krampus-Trainingstagen



Datum: **08. bis 11. Dezember 2011**

Ort: BSFZ Schielleiten

Veranstalter: Steirischer Leichtathletik-Verband

Teilnehmer: **Athletinnen und Athleten des STLV (vorzugsweise U16 und U18, freie Plätze werden dann an die anderen Klassen vergeben)**

Unterkunft: BSFZ Schloß Schielleiten  
Vockenberg 81  
8223 Stubenberg am See  
*\*inkl. 2x Nächtigung, VP (exkl. Getränke), Hallennutzung*

Die Kosten von € 100,- müssen vor Ort bei Martin Zanner bezahlt werden  
Athletinnen und Athleten des STLV-E-Kaders werden vom STLV eingeladen  
Athletinnen und Athleten der Klasse U20 und älter haben € 120,- zu bezahlen

**Betreuer:**

Sportdirektor Martin Zanner	(MZ)	Sprint, Weit, Stabhoch
Nachwuchssportwartin Steffi Matouschek	(SM)	Athletik
STLV-Präsident Reinhold Heidinger	(RH)	Speer, Stabhoch
Peter Poduschka	(PP)	Kugel, Diskus
Peter Riedmüller	(PR)	Hoch
Elke Wölfling	(EW)	Hürden

**Programm** (Änderungen möglich)

**Donnerstag 08.12.2011**

14:00–15:00	Anreise – Zimmerbeziehen
16:00–17:30	Schnelligkeit/Koordination (MZ)
18:00	Abendessen
19:30–21:00	Spiel + Turnen (MZ+SM)

**Freitag 09.12.2011**

08:00	Frühstück
10:00–11:30	Hürden I (EW) Weitsprung (MZ) Kugel (PP) Stabhoch I (RH)
12:00	Mittagessen
14:30–16:00	Hürden II (EW) Speer-Technik (RH)
16:00–17:30	Med-Ball-Übungen für Werfer (PP) Sprung allg. (SM)
18:00	Abendessen
19:30–21:00	Spiel+Rumpf-Kräftigung (MZ)

## Samstag 10.12.2011

08:00	Frühstück
10:00–11:30	Hoch I (PR) Diskus (PP) Sprint (MZ)
12:00	Mittagessen
14:30–16:00	Hoch II (PR) allg. Kräftigung für Werfer (PP) Stabhoch II (MZ)
16:00–17:30	Koordination (MZ)
18:00	Abendessen
19:30–21:00	Turnen (MZ)

## Sonntag 11.12.2011

08:00	Frühstück
09:30	Evaluierung (Rückblick, Kritik,...)
10:00–11:30	Schätz-5-Kampf (Disziplinen noch geheim)
12:00	Mittagessen
im Anschluss	Verabschiedung / Ende der Krampus-Trainingstage

### Mitzubringen sind:

Trainingsbekleidung für In- und Outdoor, Teamgeist, viel Motivation und gute Laune.  
Regenbekleidung und eventuell Badesachen (für Sauna) nicht vergessen!

### Wichtiger Hinweis:

Da wir maximal **25 Plätze** zur Verfügung haben, bitte ich euch um rasche Anmeldung, spätestens aber bis **25. November 2011** per E-mail an [martin\\_zanner@gmx.at](mailto:martin_zanner@gmx.at) oder telefonisch unter 0650 44 61 4 61.

Auf Euer Kommen freuen sich  
für den Steirischen Leichtathletik-Verband

Stefanie Matouschek  
STLV NWSPW

DI Reinhold Heidinger  
STLV Präsident

Martin Zanner  
STLV Sportdirektor