

## Einladung

Zum Crosslauftraining und zur öffentlichen Laufsportkommissionssitzung

**Samstag, 18.01.2014**

Sportanlage der PSV Leoben, 8700 Leoben, Obritzfeldweg 7

**10:00 bis ca. 12:00 Uhr Crosslauftraining**

für Jedermann/Frau auch Nachwuchs und Hobbyläufer/Innen

**12:30 Uhr bis ca. 14:00 Uhr öffentliche Laufsportkommissionssitzung**

bei gemütlichem Zusammensitzen im Clubraum

Das Training wie die Stadion, -Umkleideraum - und Duschebenützung, so wie Tee und Obst sind für alle Teilnehmer kostenlos – für weitere kostengünstige Verpflegung ist vorgesorgt.

Das Training kann gemeinsam unter Anleitung von Übungsleitern der Laufsportkommission, aber auch selbstständig, wie auch durch die jeweiligen Vereinstrainer vorgenommen werden.

### **Trainingsschwerpunkte:**

- Mit Freude und ohne Angst Laufen im Gelände,
- Koordination durch konzentriertes Laufen auf schwierigem Gelände,
- Kraft und Kondition durch spielerisches Cross -Lauf –Training.

### **Schwerpunkte in der Laufsportkommissionssitzung:**

- Ostertrainingslager für Läufer/Innen
- Berglaufcup 2014
- Steirische Meisterschaft 10.000m, wie Nachwuchs 2000m und 3000m Bahn
- Allfälliges wie Vorschläge und Fragen an die Kommission



Voranmeldungen unter [laufsportkoordinator@polsv-leoben.at](mailto:laufsportkoordinator@polsv-leoben.at) erwünscht.