

Rennlauf-Lehrgang „Kauertal“ 2010

Termin:	Hinfahrt: So 17.10.2010, 06.00 Uhr ab Essen-Bredene Rückankunft: Sa 23.10.2010, ca. 24.00 Uhr in Essen-Bredene
Ort:	Feichten im Kauertal, Österreich
Unterkunft:	***Hotel Tia Monte
Skigebiet:	Kauertaler Gletscher
Leistungen:	Hin-, Rückfahrt und Transfers vor Ort im Kleinbus, 6 Tage Halbpension im ***Hotel Tia Monte, 6 Tage Skipass, 6 Tage Rennlauftraining
Kosten:	Jg. 89 – 94: 495,00 € Jg. 95 – 99: 435,00 €
Teilnehmer:	Jugendliche, 16 Personen
Lehrgangleiter:	Stefan Niehüser
Trainer:	Norbert Brauksiepe, N.N.

> Unser Lehrgang

Für unsere Rennläufer ist der Kauertal-Lehrgang das erste Training im echten Schnee, nachdem einige Male im alpincenter Bottrop trainiert wurde. Auf dem Trainingsplan für die sechs Trainingstage stehen alle Inhalte des Rennlauftrainings – das Training wird möglichst individuell ausgerichtet. Neben dem skifahrerischen Teil stehen unter der Leitung unserer Skiklub-Trainer auch Themen wie Konditions- und Koordinationstraining auf dem Programm. Außerdem soll der Teamgeist gepflegt werden.

> Hotel Tia Monte (www.ferienhotels-tirol.at/tiamonte)

Ausstattung: Das ***Hotel verfügt über moderne und zweckmäßig eingerichtete Zimmer mit Dusche / WC, TV und teilweise Balkon. Entspannen kann man sich im hauseigenen Wellness-Bereich mit Saunen und Dampfbädern oder im nahegelegenen Kauertal-Center (mit Hallenbad). Wir sind untergebracht in Doppel-, Dreibett- und Vierbettzimmern.

Verpflegung: Für reichhaltige Verpflegung ist bestens gesorgt: Morgens erwartet den Nachwuchs ein großes Frühstücksbuffet. Am Abend kann man aus verschiedenen 4-Gang-Menüs wählen.

Lage: Unser Hotel liegt in Grasse, dem letzten Ortsteil von Feichten unmittelbar vor der Mautstelle der Gepatschferner-Gletscherstraße. Die Lage zum Gletscherskigebiet ist somit optimal. Neben unserem Hotel befindet sich ein Sportplatz, wenige hundert Meter entfernt das Kauertal-Center mit seinem Hallenbad.

> Kauertaler Gletscher (www.kauertaler-gletscher.at)

Der Weißseeferner erstreckt sich zwischen 2.750 und 3.160 Metern Höhe. Bei guten Schneeverhältnissen stehen dem Skifahrer zwischen 2.150 und 3.160 Metern Höhe insgesamt 30 Pistenkilometer zur Verfügung. Die Pisten sind überwiegend leicht bis mittelschwer. Für Rennttraining werden Pisten in ausreichender Zahl bereitgehalten.

Informationen erteilt Stefan Niehüser (Tel. 0201 856 05 24, stefan.niehueser@essener-skiklub.de)

Anmeldungen bitte formlos per Email an alpin@essener-skiklub.de richten

Anmeldeschluss: 4. September 2010 (Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen)