Bundeskoordination Schilanglauf - Vorgesehener Zeitplan
27.11. – 29.11.2026

<u>Freitag, 27.11.</u>	
bis 18.00 Uhr	Anreise der Teilnehmer / Abendessen
anschl. ca. 20.00 Uhr	Vortrag: 1. Material Innovationen im Langlaufsport, ca. 30 - 45min. 2. Funktionelle Textilien im Outdoorbereich, ca. 30 - 45min.
<u>Samstag, 28.11.</u>	
07.30Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Praktische Arbeit auf Schnee
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 – 15.00 Uhr	Praktische Arbeit auf Schnee
17.00 - 18.00	Aktive Einheiten in der Sporthalle abwechselnd: je ca. 30min 1. Koordination und Rehabilitation nach LL-Spezialtraining. 2. Entspannung nach einem aktiven Training. „Wieder in Balance kommen“
18:00 Uhr	Abendessen
anschl.	Vortrag: Vorbereitung auf die Langlaufsaison mit persönlichen Highlights. Wie geht’s?
<u>Sonntag, 29.11.</u>	
07.30 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Praktische Arbeit auf Schnee
13.00 Uhr	Kursende
<u>Bitte nicht vergessen:</u>	Sporthallenschuhe und Trainingsausrüstung.

Wir wünschen euch einen erfolgreichen Winterauftakt und verbleiben mit herzlichen Grüßen.

Peter Gebetsberger
Schneesport Naturfreunde
0664/5004128

Alois Pintarelli
Langlaufverantwortlicher
0664/8362620