

Einladung zum **Limak Club** -

Schnupper-Biathlon-Tag

Rosenau/Hengstpass - Innerrosenau

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es sich anfühlt mit einer richtigen Biathlonwaffe ins Schwarze zu treffen?

Wollen Sie Ihre Langlauftechnik weiter verbessern? Das Zusammenspiel zwischen Ausdauer und Koordination überprüfen?

Wir können Ihnen diesen Traum erfüllen.

- Ablauf:**
- > Einschulung und Handhabung der Waffe
 - > liegend und stehend Schießen ausprobieren
 - > Wechseltraining am Schießstand
 - > Techniktraining auf der Loipe

Abschließend gibt es einen Staffelwettkampf mit "**Biathlon-Diplom**".

Termin: Freitag, 16.03.2012

Trainer: Philipp & Ferdinand Pözl

Bitte mitbringen: > Ihre Langlaufbekleidung (samt Handschuhe, Brillen ...)
> Ihre Klassisch- oder Skatingausrüstung
(Umkleidekabinen sind vorhanden)

Leihhausrüstung/Langlauf: wird von Fa. Fischer zur Verfügung gestellt (bei Bedarf bitte bis 3.3.12 / Körpergröße, Gewicht, Schuhgröße, Stil bekanntgeben)

Anreise: Mit eigenem PKW / Fahrgemeinschaften / Kleinbus - Abfahrt von Oberbank, Untere Donaulände 28, Linz (max. 8 Pers.- bei Mitfahrwunsch bitte gleich bei der Anmeldung bekanntgeben)

Teilnehmer: Anfänger, Fortgeschrittene und Könnler

Selbstkostenbeitrag: EUR 45,- (Mindestteilnehmeranzahl: 20)
Wir ersuchen um Überweisung vor der Veranstaltung auf: Kto. 711-2241/70 BLZ 15000

Anmeldung: stefanie.himsl@limak.jku.at (Anmeldeschluss: 28.2.2012)

Programmablauf:

13.30 Eintreffen der Teilnehmer

14.00 Einteilen der Übungsgruppen

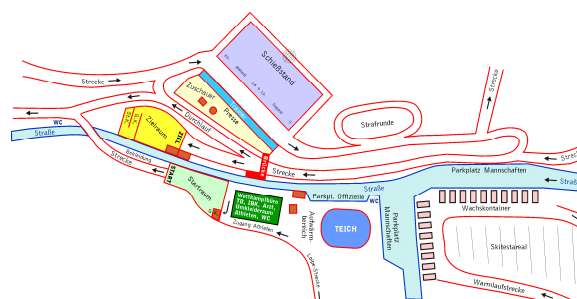
14.00-15.00 Übung in den Gruppen

15.30-16.30 **Staffelbewerb aller Teilnehmer**
(Laufstrecke: Skating 800 Meter, Klassisch 500 Meter)

17.00 **Gemütlicher Ausklang**
in der „Fischerhütte Eder“ ca. 500m entfernt



STADION-PAN / STADIUM MAP



Viel Spaß wünscht das Biathlon Team Ferry und Philipp

und Florian Hagenauer

www.biathlonzentrum.at

