

**EM-Vorbereitung vom 09. - 10. 01. 2010/Mannschaftsspiel
in Ried im Innkreis/OÖ.**

Es werden folgende Spieler einberufen:

Thomas Fuchs, Gerhard Fuchs, Patrick Fischer, Robert Schneider, Schurian Andreas, Braunstein Mario, Taxacher Mathias, Spendier Andreas (Schopf Johann).

Samstag, 09. 01. 2010:

10.30 Uhr Treffpunkt bei der Eissporthalle in Ried i. I. in Sportbekleidung
11.00-13.00 Uhr Aufwärmen und Training auf Eis.
13.30 Uhr Mittagessen und anschließend Quartiere beziehen.
16.00 Uhr Turnsaaleinheit (Intervalltraining, Regeneration, Rückengymnastik)
18.00 Uhr: Abfahrt zum Quartier und Körperpflege.
19.00 Uhr: Abendessen mit anschließender Besprechung (Rückblick/Vorschau, Diskussion/Erfahrungsaustausch)

Sonntag, 10. 01. 2010

05.30 Uhr Frühstück und Zimmer räumen
06.30 Uhr Aufwärmen, Einspielen
07.00 Uhr Turnierbeginn -wettbewerbsmäßiges Training mit Spielerbeobachtung ,
EM-Simultan
Siegerehrung, Mittagessen in der Eishalle, Heimfahrt

Mitzubringen: BÖE-Sportbekleidung (wo vorhanden) für Eishalle und Turnsaal, Eisstöcke und Plattenmaterial.

Ich wünsche frohe Weihnachten, ein erfolgreiches Jahr 2010 sowie eine gute Anreise nach Ried im Innkreis und verbleibe mit sportlichen Grüßen!

Karl Rosenberger
Herrenfachwart
12. 12. 2009

Ergeht an: Geschäftsstelle, Geschf. Präsident, Bundestrainer, Herrentrainer, Betreuer, Finanzreferent, Pressereferent, Teamarzt, Spieler