

EM 2010 – Vorbereitung Zielwettbewerb
Schielleiten und Hausmannstätten von 23. 10. – 26. 10. 2009
für Herren und Junioren.

Es werden folgende Spieler einberufen:

Herren: Fischer Bernd, Roth Franz, Brunner Andre, Fuchs Thomas

Junioren: Wilding Felix, Pfeiffenberger Rainer, Wimhofer Thomas, Zambo Bernd, Feichter David,
Schwaiger Christopher, Felsberger Reinhard und Mühlegger Stefan.

Es haben die Spieler Reinhard Felsberger aus beruflichen und Stefan Mühlegger aus schulischen Gründen ihrer Teilnahme telefonisch abgesagt.

Freitag 23.Okt.09:

Nachmittags: Leistungstests bei unserem Teamarzt Dr. Rosenberger.

Samstag 24.Okt.09:

Ab 08.00 Uhr: Leistungstests bei unserem Teamarzt Dr. Rosenberger.

Da der Leistungstest pro Spieler etwa eine Stunde dauert, muss ein genauer Test-Zeitplan erstellt werden, weshalb die Spieler gestaffelt anreisen können. Der Plan kann wegen Urlaub unseres Teamarztes erst nach dem 12.Okt. erstellt werden und wird daher nachgesandt!

12.15 Uhr: Zimmer im BSFZ-Schielleiten beziehen und Mittagessen.

15.15 Uhr: Regenerationsgymnastik und Massagen.

18.00 Uhr: Abendessen.

Anschließend Starteinteilung für den Zielbewerb und Information über Erfahrungswerte mit Schwerpunkttraining und Programmablauf am 25. Oktober.

Sonntag 25.Okt.09:

07.15 Uhr: Frühstück

08.15 Uhr: Mentale Faktoren im Wettkampf mit Mag. Erich Sammer.

11.45 Uhr: Mittagessen

12.45 Uhr: Abfahrt zur Eissporthalle nach Hausmannstätten bei Graz

Aufwärmen Einspielen, Schnellstart im Zielbewerb, gleichzeitig Schwerpunkttraining mit Selbstgestaltung.

18.00 Uhr: Abendessen in Hausmannstätten und Lehrgangsende.

Für jene, die erst am 26.Okt. abreisen, Rückfahrt zu den Quartieren nach Schielleiten.

Montag 26.Okt.09:

Zwischen 07.30 und 08.30 Uhr: Frühstück und Heimfahrt

Mitzubringen:

Sportbekleidung für Test, Eissporthalle und Turnsaal, 2 Eisstöcke und Plattenmaterial.

Wir wünschen eine gute Anreise nach Schielleiten und verbleiben mit sportlichen Grüßen!

Karl Rosenberger
Bundeskaptän
30.09.1009