

## **Trainingsplan September 2017**

**Montag, 04. September: Lauftraining und Skirollern 18:00 Uhr Bigerbrücke**

**Mittwoch, 06. September: Kiddy OL 17:00 Uhr Musikschule Park**

**Mittwoch, 06. September: Kopptraining 19:00 Uhr**

**Donnerstag, 07. September: Staffelstarts und Kompassübungen**

**17:00 Uhr Hermann Gmeiner Schule**

**Freitag, 08. September: siehe Donnerstag**

**Samstag, 09. September: Teilnahme TM Staffel in Absam**

**Sonntag, 10. September: Teilnahme TM Lang /6. TC in Absam**

**Montag, 11. September: Lauftraining und Skirollern 18:00 Uhr Strader Brücke**

**Mittwoch, 13. September: Kiddy OL 17:00 Uhr, Sportplatz NMS Oberstadt oder Turnhalle**

**Mittwoch, 13. September: Kopptraining 19:00 Uhr**

**Donnerstag, 14. September: Sprint OL Tarrenz 16:00 Uhr**

**Freitag, 15. September: entfällt, da wir nach Hartberg fahren.**

**Samstag, 16. September: Teilnahme 6.AC/ ÖSTM Lang in Hartberg, Steiermark**

**Sonntag, 17. September: Teilnahme 7. AC /ÖSTM Sprint in Hartberg**

**Montag, 18. September: Lauftraining und Skirollern 18:00 Uhr Strader Brücke**

**Mittwoch, 20. September: Kiddy OL 17:00 Uhr, Sportplatz NMS Oberstadt /Turnhalle**

**Mittwoch, 20. September: Kopptraining 19:00 Uhr**

**Donnerstag, 21. September: Routenwahltraining mit Partner; 16:00 Uhr Sportplatz  
Obtarrenz**

**Freitag, 22. September: siehe Donnerstag, 16:00 Uhr**

**Montag, 25. September: Lauftraining und Skirollern 17.00 Uhr Bigerbrücke**

**Mittwoch, 27. September: Kiddy OL 17:00 Uhr Sportplatz NMS Oberstadt/ Turnhalle**

**Mittwoch, 27. September: Kopptraining**

**Donnerstag, 28. September: Braundruck OL 16:00 Uhr Schotterwerk, Nassereither Kurve**

**Freitag, 29. September: siehe Donnerstag, 16:00 Uhr**

**Samstag, 30. September: Teilnahme am 7. TC/ TM Ultralong in Wiesing**

**Sonntag, 01. Oktober: Teilnahme 8. TC /TM Sprint in Kufstein**