



KITZBÜHELER SKI CLUB (K.S.C.)



**EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG ZUM BERGWOCHELENDE FÜR LANGLÄUFER**  
**Freitag 12.7.2013 bis Sonntag 14.7.2013 - Jamtalhütte (2165 m), Galtür, Silvretta-Gebirge**  
**Aufstieg von der Menta-Alm (1650 m) in ca. 2 h auf die Jamtalhütte.**

**TOURENMÖGLICHKEITEN**

Pfannknecht (2 822 m) – Klettersteig – ca 3 Stunden  
Breite Krone ( 3079 m) – ca 3:30 Stunden  
Westliches Gamshorn (2987 m), Rußkopf (2693 m)

**TEILNAHMEBERECHTIGT:**

Langläufer des Kitzbüheler Ski Club ab der Schülerklasse. **Es freut uns auch, wenn Eltern mit dabei sind.**  
Bei jüngeren Athleten bitten wir um Absprache mit den Trainern.

**KOSTEN**

Die Kosten für die Übernachtung mit Halbpension der teilnehmenden Nachwuchsathleten wird vom K.S.C. übernommen.

**AUSRÜSTUNG**

Wir bewegen uns im Hochgebirge auf 2.000 bis 3.100 Höhenmeter und teilweise kann noch Schnee liegen, daher sind zumindest Trekkingschuhe unbedingt notwendig. Laufschuhe alleine sind zu wenig. Sonnenbrille, Sonnenschutz, Regenschutz, Handschuhe, Mütze, Trainingsanzug, Kleidung zum Wechseln, Teleskopstöcke oder Imitationsstöcke (Länge ist Körpergröße x 0,75), Trinkflasche und Jause nicht vergessen.  
Bitte die Klettersteigsets mitnehmen.

**TRAININGSZIEL**

Förderung des Ausdauerbereiches durch längere Bergtouren, Koordination, Kameradschaftspflege und alternative Spiele.

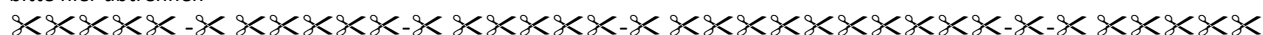
**ANMELDUNG**

Zwecks genauer Reservierung ist eine Anmeldung bis **21. Juni 2013** für die Jamtalhütte notwendig. Anmeldung mit Abgabe des unteren Abschnittes beim Training oder über E-Mail bei Georg Hechl [g.hechl@tsn.at](mailto:g.hechl@tsn.at)

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme und ein tolles Wochenende.

Mit sportlichen Grüßen Eure Trainer

*bitte hier abtrennen*



**Anmeldung zum Bergwochenende**

Ich (Wir)..... nehmen mit ..... Person(en) am  
Bergwochenende vom **12. bis 14. Juli 2013** auf der Jamtalhütte teil!

Unterschrift: .....