

EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG ZUM BERGWOCHELENDE FÜR LANGLÄUFER

4. bis 6. Juli 2014
Lienzer Hütte

ZEIT : Freitag 04.7.2014 bis Sonntag 06.7.2014 ab Kinder

Lienzer Hütte (1 977 m) im Debanttal.

Aufstieg vom Parkplatz Seichenbrunn (1 670 m) in ca 1 h zur Lienzer Hütte.

Die „Sportlichen“ gehen über die Telebitschalm (1 966 m) auf einem Höhenweg in knapp 2 h zur Hütte.

Gepäcktransport zur Lienzer Hütte.

TOURENMÖGLICHKEITEN: **Samstag:** Glödisspitze (3 206 m) über einen leichten Klettersteig (ca 4 h Aufstieg), Gartlsee (2 570 m) – 2 h Aufstieg, **Kaiser Törl** (2 806 m) – 3 h Aufstieg

Sonntag: Höhenweg zur **Wangenitzseehütte** (2 508 m) – ca 2,5 h und Abstieg zum Parkplatz.

TEILNAHMEBERECHTIGT: Langläufer des Kitzbüheler Ski Club ab Kinder .

Bei Kindern bis 10 Jahren muss zumindest ein Elternteil dabeisein.

Es freut uns, wenn auch bei den Schülern und Jugendlichen Eltern mit dabei sind.

KOSTEN: Die Kosten für die Übernachtung mit Halbpension der teilnehmenden Nachwuchsatleten werden vom KSC übernommen.

AUSRÜSTUNG: Wir bewegen uns im Hochgebirge auf 2.000 bis 3.200 Meter und es liegt teilweise noch Schnee, daher unbedingt notwendig: gute Bergschuhe, Laufschuhe alleine sind zu wenig.

Wer hat, unbedingt Klettersteigset mitnehmen.

Sonnenbrille, Sonnenschutz, Regenschutz, Handschuhe, Teleskopstöcke oder Imitationsstöcke: Länge ist Körpergröße x 0,75.

Mütze, Trainingsanzug, Kleidung zum Wechseln, Hüttenschlafsack (für Lager), Trinkflasche und Jause nicht vergessen. Noch ganz wichtig – gute Laune.

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

ANMELDUNG: Zwecks genauer Reservierung ist eine Anmeldung bis 22. 6. 2014 für die Lienzer Hütte notwendig. Es sind Zimmer (für die Erwachsenen) und Lager (für den Nachwuchs) vorreserviert. Anmeldung bei Toni Ehrensperger:

Tel: 0664/5102247 Fax: 05356/6976-22, E-Mail: toni.ehrensperger@aon.at

Information zu den Touren bei Georg Hechl Telefon: 0676-83621420.

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme und ein tolles Wochenende.

Mit sportlichen Grüßen

Eure Trainer