

## Trainingsplan Juli und August 2020

**Montag, 06. Juli:** Lauftraining mit Michael Flir: 18:30 Uhr Hochimst  
Parkplatz

**Mittwoch, 08. Juli:** Kinder und Kiddy OL in Hochimst  
17:00 Uhr ; Beginn Forstmeile

**Samstag, 11. Juli:** Teilnahme an der TM Mittel in Absam  
Infos kommen noch!

**Sonntag, 12. Juli bis Mittwoch, 15. Juli:** multisportives KurzTL in Berg im  
Drautal

**Montag, 13. Juli:** Lauftraining mit Michael Flir: 18:30 Uhr Hochimst  
Parkplatz

**Mittwoch, 15. Juli:** kein Kinder und Kiddy OL, da ich auf TL bin

**Samstag, 18. Juli:** cooler Staffel OL in Obsteig  
18:00 Uhr; Treffpunkt wird noch mitgeteilt

**Montag, 20. Juli:** Lauftraining mit Michael in Hochimst; Parkplatz  
18:30 Uhr

**Dienstag, 21. Juli:** MTB Fahrradtechnikkurs mit Antje Bornhak in Seefeld  
09:00 Uhr – 11:00 Uhr: Treffpunkt beim Sport Norz  
Leihräder beim Sport Norz auf Anmeldung erhältlich

**Mittwoch, 22. Juli:** Kinder und Kiddy OL in Nassereith; 17:00 Uhr;  
Treffpunkt Nassereith, Schottergrube

**Freitag, 24. Juli:** anstatt eines Fuß OL Trainings machen wir ein  
Skirollertraining in Seefeld mit Antje Bornhak.  
09:00 Uhr -11:00 Uhr; Treffpunkt Sport Norz  
Falls wir zu wenig Ausrüstung haben, können wir diese  
beim Sport Norz ausleihen.

Samstag, 25. Juli: geplant: Waldsprinttraining auf der Ochsenalm. Dort besuchen wir auch Benni, der uns hoffentlich Kasspatzl macht. 😊  
Genauere Infos kommen noch

Montag, 27. Juli: Lauftraining mit Michael Flir in Hochimst: 18:30 Uhr

Mittwoch, 29. Juli: Kinder und Kiddy OL am Linserhof; 17:00 Uhr,  
Treffpunkt: Parkplatz

Freitag und Samstag 31.Juli/01. August: kein Training

Sonntag, 02. August: Teilnahme an der TM Sprint (Wald –und Dorfsprint)/  
2. TC in Oberndorf bei Kitzbühel  
Genauere Infos kommen noch

Montag, 03. August: Lauftraining mit Michael in Hochimst; 18:30 Uhr

Das weitere Augustprogramm kommt dann erst später.  
Besondere **Highlights** werden sein:

.) Donnerstag, 06. August: 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr Teilnahme am Engadiner  
Abendlauf ( gemeinsame Busfahrt!)

.) Donnerstag, 13. August: Alpecupmeeting im Tivolistadion in IBK

.) Montag, 24. August bis Samstag, 29. August: O- Festival in Imst  
Wer nicht aktiv mitlaufen möchte, den bitten wir um Mithilfe.

Einmal im August ist auch noch ein Besuch im Arzler Klettersteig geplant mit  
Kerstin und Joe.

Auf einen schönen Sommer freuen sich HG und Karin!