

### 1. Trainingskurs im Schnee

Vom 17. bis 21.11.2014 flüchteten wir vor dem milden Herbst in der Oststeiermark und fanden beim Trainingslager auf 2500m Seehöhe am Kitzsteinhorn perfekte Trainingsbedingungen vor. Mit 53 Teilnehmern war der Kurs noch nie so gut besucht wie heuer. Nach 2 sehr winterlichen Tagen mit Schneefall, Kälte, Wind und Nebel, konnten wir auch bei Sonnenschein und guter Sicht das Training an der Grundtechnik, Geländetechnik und verschiedene Sprünge im Fun Park absolvieren. Ein erstes Abtasten zwischen den Torstangen war auch möglich und bildet für den Winter eine gute Voraussetzung.

Gymnastik und Dehnen im Turnsaal sowie Krafttraining im Fitnessraum sowie Videoanalysen von den eigenen Fahrten beendeten am Abend das Programm. Schon traditionell ist die abschließende Schneeballschlacht von allen Schülern und Lehrern. Da bleib sicher kein Auge trocken.



Team Alpiner Schilaf Gymnasium Hartberg Saison 2014/15