

Ski Team Alpin U13-U16

Konditionstag mit Triathlon am Packer Stausee.

Zum vierten Mal wurde am Packer Stausee der Konditionstag des Schülerkaders unter der Führung von Franz Klinger und Wolfgang Gratz durchgeführt.

Es waren 6 Schüler mit dabei. Das Wetter war ausgezeichnet und so konnten auch die Schwimmdistanzen ohne Probleme absolviert werden. Der Tag begann mit der Besichtigung des Koordinationsparcours. Anschließend wurde mit dem Rad zum Aufwärmen eine Seerunde gefahren. Der Koordinationsparcour beinhaltet 2 Schwimmdistanzen, Slackline, Koordinationsleiter, Medizin Ball, Laufen und Ball ins Tor schießen. Der Zeitunterschied war maximal 1:03 min. Die Laufstrecke war hügelig und ca. 4,5 km lang. Michael Ettl war dabei eine Klasse für sich. Er startete schon nach dem Koordinationsparcour als Erster und holte beim Laufen 3:30 min Vorsprung heraus. Nach dem Laufen wurde ohne Pause auf das Rad gewechselt. Die Distanz für die 2004 Jahrgänge 10 km und für die älteren 12 km mit Bergankunft in Pack. Bei den 2004 Jahrgängen siegte überlegen Elisa Schrempf vor Matthäus Marx und knapp vor Elisabeth Gebauer. In Pack siegte dann überlegen Michael Ettl vor Elias Gmeinbauer und Georg Jöbstl. Nach einer coolen Radabfahrt ging es zum Mittagessen. Nachmittag fand beim Seetreff ein Volleyballturnier und ein Badmingtonturnier statt. Es wurden 5 Teams gebildet (8 Spiele)

Damit ging ein anstrengender aber auch lustiger Konditionstag auf der Pack zu Ende.



Bericht/Foto. Klinger Franz