

SC Prien goes Koasa

09.02.2019-10.02.2019



Der Int. Tiroler Koasalauf in St. Johann in Tirol gehört zu den größten Langlauf Veranstaltungen in Österreich. Dieser findet jedes Jahr am 2. Wochenende im Februar im Herzen der Kitzbüheler Alpen statt.

Die Orte St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf und Erpfendorf begrüßen jährlich mehr als 2.000 Starter aus 20 Nationen.

Erlebt mit uns den Kult!

Egal ob als Hobbyläufer, passionierter oder rennerfahrener Langläufer– an den beiden Tagen findet jeder seinen Startplatz – egal ob für die 8km , die 28km Halbmarathon oder 50km Marathon.

Durch das Training ab Juli in den Laufschuhen , ab Oktober auf den vereinseigenen Skirollern , im November am Dachstein und ab Dezember auf dem Schnee könnt ihr euch in der Gruppe Perfekt auf euren Koasa vorbereiten - seid konditionell und technisch auf dem besten Stand und fiebert dem Koasawochenende entgegen. Die letzte Woche vor den Rennen gilt den speziell dem Streckenverlauf .

Auf EUCH wartet die atemberaubende Kulisse Tirols und ein Event der Extraklasse.

#deprienerschowieder

#scpriengoeskoasa

#koasalauf

Zeitplan :

Sommertraining :

Erstes Training am 8.JULI - 15:00 am Beilhackparkplatz

Juli : 3 mal Lauftraining im Eichental - Treffpunkt Beilhackparkplatz , Freitags um 17:30

September: Schnuppertraining Skiroller Erwachsene

Oktober : 3 mal Skirollertraining

Wintertraining:

November 2-3 Tage Gletschertraining am Dachstein und in der Ramsau

Dezember 4 Mal Schneetraining Freitags

Januar 4 Mal Schneetraining Freitags

Rennvorbereitung

Sonntag , 03.02.2019 – Donnerstag , 07.02.2019

15:30 Uhr	Treffpunkt Autohaus Schlichter in Prien
16:30 Uhr	Ankunft in St.Joann i.T. und Trainingsbeginn
18:00 Uhr	Rückfahrt nach Prien
19:00 Uhr	Ankunft in Prien

Trainiert werden kann Klassisch oder in der Skatingtechnik . Dabei wird die Gesamte Strecke der 28km in Teilstücken aufgearbeitet um so die optimale Routine für die beiden Renntage zu erlangen. Auch für die Techniken gibt's nochmal Tipps.

Freitag , 08.02.2019

Rennvorbereitung Kinder und Startnummernabholung durch den Verein

14:30 Uhr	Abfahrt Autohaus Schlichter in Prien
15:30 Uhr	Ankunft in St. Johann i.T. und Trainingsbeginn- Streckenbesichtigung der Kinderstrecken
17:15 Uhr	Trainingsende und Rückfahrt nach Prien
18:15 Uhr	Ankunft in Prien

Für Erwachsene die eigenständig nach St. Johann i.T. fahren besteht die Möglichkeit im Rahmen des Koasalaufs die neuesten

FISCHER Ski zu testen, Wachsstände von Swix HWK usw sind ebenfalls schon am Freitag vor Ort um euch (oder besser euren Ski) den letzten Schliff zu geben .

Wettkampftage

Samstag , 09.02.2019 – 8km , 28km , 50km Klassisch, Mini-Koasa und Supermini-Koasalauf

6:00 Uhr	Abfahrt in Prien
7:00 Uhr	Ankunft in St.Johann i.T am Parplatz M-Preis am Zentrum
8:15 Uhr	Platzbelegung im Startbereich
9:30 Uhr	Start der Erwachsenen

NACH DEM RENNEN PASTAPARTY IM VERSORGUNGSZELT UND FREIER EINTRITT IN DIE THERME

12:30 Uhr	Treffpunkt der Kinder am M-Preis Parkplatz
13:30 Uhr	START Supermini Koasalauf (JG 2011 und Jünger)
14:00 Uhr	START Mini Koasalauf (JG 2003-2010)

IM ANSCHLUSS PASTAPARTY UND PREISVERLEIHUNG

- Danach : Rückfahrt nach Prien -

Sonntag , 11.02.2018 – 8km , 28km , 50km Skating

6:15 Uhr	Abfahrt in Prien
7:15 Uhr	Ankunft in St.Johann i.T am Parplatz M-Preis am Zentrum
8:45 Uhr	Platzbelegung im Startbereich
10:00 Uhr	Start der Erwachsenen

NACH DEM RENNEN PASTAPARTY IM VERSORGUNGSZELT UND FREIER EINTRITT IN DIE THERME
UND PREISVERTEILUNG

- Danach : Rückfahrt nach Prien –

MELDUNGEN über unseren Sportwart Lorenz Fischer.