

Konditionstraining Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr Turnhalle Triesen Bushaltestelle: Weiterführende Schulen	November: 03. / 10. / 17.
Konditionstraining Samstag, 09.30 - 11.30 Uhr HPZ Turnhalle Schaan	Dezember: 01.
Langlauftraining Samstag, 10.30 – 12.00 Uhr Treffpunkt: Steg Grund	Dezember: 8. / 15. / 22. / 29. Januar: 5. / 12. / 19. / 26. Februar: 2. / 9. / 16. / 23. März: 2. / 9. / 16. / 23.
Spezialtermine	22.12.2012: Langlauftraining mit gemeinsamen Mittagessen, bitte ca. 20.- mitnehmen, Athleten werden um ca. 15 Uhr nach Hause gebracht 29.12.2012: Nordic Day Steg 09.02.2013: Langlaufrennen Einsiedeln 23.03.2013: Abschluss
Mitnehmen/Anziehen	Langlaufkleider Langlaufschuhe Mütze und Handschuhe Trinken warme Schuhe für nach dem Training Ski und Stöcke wer sie zu Hause hat
Transport	10.00 Uhr beim Busbahnhof Schaan oder Privat Transport LBV: Tel. 390 05 15
Kontakt	Marion Nigg, +423 793 99 74 marion.nigg@specialolympics.li
Haftung	Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.