

---

## **Ausschreibung Geherlehrgang 2022** **28.10. – 01.11.2022 in Salzburg-Rif**

**Datum:** Fr., 28.10. – Di., 01.11.2022

**Ort:** ULSZ Salzburg – Rif, Hartmannweg 4 in 5400 Hallein

**Durchführung:** Coach Maier in Kooperation mit dem ÖLV Gehsportreferat

**Kursleitung:** Alexander Maier (mehrfacher Staatsmeister Gehen, staatlich geprüfter Diplomtrainer für LA)

**Hauptreferenten:** Jens GRÜNBERG (EA Gehrichter, sowie Trainer des hessischen Landeskader Gehen am Bundesstützpunkt Frankfurt/Main), Alexander Maier; weiters werden noch Gäste als Referenten auftreten

### **Programm & Zeitplan:**

**Fr., 28.10.22:** 17.30-18.30 lockere Geheinheit ODER Aktivieren für Wettkampf (Laufbahn)

**Sa., 29.10.22:** 11.00 offizieller 3000/5000m Wettkampf (Ausschreibung folgt)

15.15-17.30 Kleine Spiele & Stretching / Videoanalyse Wettkampf  
Unterteilung in 2 Gruppen, nach Hälfte Wechsel  
(LA-Halle / SR)

18.00-19.00 Karrierentwicklung im Gehen – Impulsreferate aktiver Geher/Innen (SR)

**So., 30.10.22:** 10.00-12.00 Tempotraining in mehreren Leistungsgruppen mit Technikschiwerpunkt (Laufbahn)

15.00-16.30 lockere Geheinheit oder Möglichkeit Sightseeing

## Coach MAIER

<https://www.coachmaier.at>



---

Mo., 31.10.22: 10.00-12.00 Technik- & Koordinationstraining Gehen (Laufbahn)  
15.00-17.00 Kraft- / Athletiktraining (LA - Halle)

Di., 01.11.22: 09.45-12.00 lange Geheinheit in mehreren Gruppen (an Salzach)

### **Kosten (inkl. Meldegebühr Wettkampf):**

160€ Erwachsene

80€ Nachwuchsathlet/Innen bis U23

Für ausgewählte Nachwuchsathlet/Innen werden die Kurskosten vom ÖLV übernommen. Für diese erfolgt eine Extraverständigung

### **Unterkunft:**

Diese ist selbst zu organisieren. Empfohlen werden folgende Quartiere:

GASTHOF SCHORN – St. Leonhard Str. 1, 5083 Grödig (hier sind aktuell die meisten Zimmer frei)

GASTHOF BRÜCKENWIRT – Brückenwirtweg 3, 5400 Hallein

HOHLWEGWIRT – Salzburger Str. 84, 5400 Hallein

**Anmeldungen:** bitte bis spätestens, Mo., 17.10.22 per Mail an: [alexander.maier1@chello.at](mailto:alexander.maier1@chello.at) (bei Anmeldung bitte auch Jahrgang, Verein und Distanzwunsch beim Wettkampf angeben)

### **Weitere Infos:**

Alexander Maier (Tel.: +4369917164165 bzw. Mail: [alexander.maier1@chello.at](mailto:alexander.maier1@chello.at))