

Liebe Biathleten!



Treffpunkt: am 14.03.2019 um 7.30 Uhr an der

Schulbushaltestelle der RS Ailingen

Wir fahren mit drei kleinen Bussen nach Oberstdorf. Die Fahrzeit beträgt ca. 1 Stunde 45 Minuten.

Ab ca. 9.30 Uhr werden wir vor Ort von der Langlaufschule Oberallgäu betreut.

Die offizielle Veranstaltung dauert, mit einer kurzen Pause, ca. 4 Stunden.

Rückankunft in Ailingen ist dann ca. um 16.00 Uhr!

- Wichtig:** ⇒ Zieht **witterungsangepasste Kleidung** nach dem **Zwiebelprinzip** an.
Funktionsunterwäsche, die schnell trocknet wäre super. (oder **Wechselklamotten**)
Bei entsprechenden Temperaturen kann das eine schweißtreibende Angelegenheit werden.
- ⇒ Ebenso wichtig: **Mütze oder Stirnband, Skihose/Hose aus wasserabweisendem Material und Skijacke/Weste** (je nach Wetterlage)
- ⇒ Bringt **dünne Fingerhandschuhe, mit einer rutschfesten Innenseite** mit, damit ihr das *Gewehr* bedienen könnt und an den *Stöcken* nicht abrutscht.
- ⇒ Denkt auch an **Wechselhandschuhe, bzw. dickere Handschuhe** (falls es kalt und nass ist)
- ⇒ Außerdem hat es sich bewährt eine **Sonnenbrille**, und falls vorhanden eine **Skibrille, mitzubringen**.

Superwichtig: Unbedingt etwas zum **Essen** und **genügend zum Trinken** mitbringen! (Dort kann man nichts kaufen!) Nicht vergessen - laufen macht durstig!!!!

Viele sportliche Grüße