

Trainings LLSZ - Herbst 2021 - Übersicht

	Training	Karte	Anmerkung	Startkoordinaten	Lang	Mittel	Kurz	Anfänger
KW 34	Mitteldistanz	Mitterriegel		47.008813, 15.360226	4,8km, 295hm, 16po.	3,8km, 230hm, 15po.	2,0km, 90hm, 9po.	1,6km, 55hm, 7po.
KW 35	Routenwahlen	Graz West - Plabutsch		47.078085, 15.391489	4,1km, 390hm, 12po.	1,9km, 185hm, 9po.	1,5km, 140hm, 9po.	1,2km, 105hm, 7po.
KW 36	verk. Langdistanz	Kaiserwald	5. AC (Mittel) & 6. AC (Lang)	46.957614, 15.393333	7,4km, 240hm, 21po.	5,3km, 175hm, 16po.	1,9km, 20hm, 11po.	1,2km, 10hm, 6po.
KW 37	Sprint-Distanz	Graz Eggenberg	ÖSTM Lang (7. AC) & 8. AC (Sprint)	47.076898, 15.407522	2,1km, 30hm, 24po.	1,8km, 30hm, 21po.	1,4km, 20hm, 17po.	0,9km, 20hm, 12po.
KW 38	Reduzierte Karte	Maria Trost		47.117504, 15.514064	4,2km, 250hm, 18po.	3,3km, 175hm, 14po.	1,7km, 85hm, 9po.	1,2km, 50hm, 6po.
KW 39	Sprint-Staffel-Training	Graz Waltendorf		47.061364, 15.472653	2,5km 50hm, 24po.	2,2km, 50hm, 19po.	1,5km, 40hm, 13po.	0,9km, 10hm, 11po.
KW 40	Nacht-OL	Lechwald		47.088606, 15.470988	4,0km, 225hm, 16po.	3,3km, 185hm, 14po.	2,1km, 120hm, 10po.	1,7km, 40hm, 7po.
KW 41	Nacht-OL	St. Leonhard - Ries	9. AC (Sprint), ÖSTM Mixed Sprint Staffel & 10. AC (Mittel)	47.093150, 15.498189	4,2km, 205hm, 18po.	3,1km, 135hm, 14po.	2,1km, 95hm, 10po.	1,3km, 50hm, 6po.
KW 42	Nacht-OL	Platte	ÖM Nacht (11. AC) & 12. AC (Mittel)	47.114728, 15.469083	3,5km, 300hm, 17po.	2,9km, 235hm, 15po.	2,2km, 165hm, 12po.	1,3km, 50hm, 8po.