

## OLC Wienerwald Trainingskurs

Portugal 17. - 24. Februar 2014



### PROGRAMM

#### Montag, 17.2.

18:25 Abflug Wien  
22:35 Ankunft Porto  
Übernachtung in Porto

#### Dienstag, 18.2.

1. Training - Stadt-OL in Porto  
Reise nach Figueira da Foz - 140 km  
2. Training - Sanddünen Gelände

#### Mittwoch, 19.2.

3. Training  
4. Training

#### Donnerstag, 20.2.

5. Training  
Reise nach Viseu - 130 km  
6. Training - Gebirge

#### Freitag, 21.2.

7. Training - Model Event

#### Samstag, 22.2.

Wettkampf Mitteldistanz  
Wettkampf Elite-Sprint / Nachtsprint

#### Sonntag, 23.2.

Wettkampf Langdistanz  
Reise nach Porto - 150 km  
Übernachtung in Porto

#### Montag, 24.2.

12:30 Abflug Porto  
19:30 Ankunft Wien

### ANREISE

17.02. 18:25 Wien (VIE) - 22:35 Porto (OPO)  
24.02. 12:30 Porto (OPO) - 19:30 Wien (VIE)  
*Alternativ: 24.02. 06:15 Porto - 13:45 Wien  
oder 24.02. 12:30 Porto - 23:00 Wien  
Lufthansa über Frankfurt*

Die Flüge sind selber zu buchen:

<http://flug.idealo.de/ergebnis/4g8cj>  
[www.lufthansa.at](http://www.lufthansa.at)

### GESCHÄTZTE KOSTEN

Flug	€ 200
Unterkunft	€ 130
Essen	€ 70
Mietauto, Treibstoff, Maut	€ 64
Nenngeld (Elite +4 €; bis 20 J. -10 €)	€ 24
Trainingskarten	€ 17
<b>Gesamtkosten etwa</b>	<b>€ 505</b>

### Informationen zu den Wettkämpfen

<http://mco2014.ori-estareja.pt/?lang=en>

### ANMELDUNG

So bald wie möglich, spätestens bis zum  
**11. Dezember an [erik@ol-shop.at](mailto:erik@ol-shop.at)**

Bitte Wettkämpfe (Mittel, Sprint/Nachtsprint, Lang), Laufkategorie und SI-Nummer angeben.

# OLC Wienerwald