

# SG-Lauf Trainingscamp Herbst 2016 - **Wichtige Hinweise**

---

*Bitte vollständig lesen!*

*An welchen Trainingseinheiten und Programmpunkten ihr dabei seid, könnt ihr unter auf der Teilnehmerübersicht sehen, welche hier verlinkt ist:*

[www.sg-lauf.de/termin/2016/trainingscamp-herbst-2016](http://www.sg-lauf.de/termin/2016/trainingscamp-herbst-2016)

*Zudem seht ihr dort welcher Teilnehmer Kategorie ihr zugewiesen seid (Bitte beachten!)*

*Kategorie 1: Teilnehmer die an allen Tagen teilnehmen*

*Kategorie 2: Teilnehmer die nur Freitag und Samstag teilnehmen*

## **Allgemein:**

An allen Tagen und Trainingseinheiten mitbringen:

- Schwimmsachen
- Trinken (keine Glasflaschen)
- schon in Sportbekleidung kommen für das Aufwärmen, inkl. Turnschuhe
- soweit vorhanden: Pullkick
- soweit vorhanden: Flossen
- Mütze für nach dem Training

Bringt bitte zu eurer **ersten** Trainingseinheit die zu bezahlende Eigenbeteiligung in bar und möglichst passend mit:

Für Teilnehmer der Kategorie 1: **25 Euro**, mitzubringen am Mittwoch

Für Teilnehmer der Kategorie 2: **15 Euro**, mitzubringen am Freitag

Treffpunkt ist an allen Tagen vor dem Eingang zum CJT Gymnasium Hallenbad!

(Ausnahme: die Übernachtung am Freitagabend)

Abholung ist ebenfalls immer am Eingang des CJT Gymnasium Hallenbad, auch wenn jemand an manchen Programmpunkten nicht dabei ist!

Bitte Zeiten für jeweiligen Treffpunkt und Ende im Programm beachten! (siehe Terminseite)

## **Mittwoch:**

An diesem Tag schwimmen nur die Teilnehmer der Kategorie 1

## **Donnerstag:**

An diesem Tag schwimmen nur die Teilnehmer der Kategorie 1

Es finden an diesem Tag zwei Trainingseinheiten statt. Eine vormittags, eine nachmittags.

Dazwischen werden wir gemeinsam Mittagessen und im Anschluss einige Videos zur Technikanalyse ansehen, bevor es mit der Nachmittageinheit weitergeht.

Bitte bringt für diesen Tag genügend Trinken für während dem Training mit. D.h. eventuell 2 Flaschen dabei haben. Während dem Mittagessen gibt es für jeden etwas zu trinken, jedoch wird kein zusätzliches Trinken zum Auffüllen der Trainingsflaschen zur Verfügung stehen.

### **Freitag:**

An diesem Tag trainieren alle Teilnehmer.

Nach dem Training essen wir gemeinsam Mittag. Im Anschluss findet eine Schnuppereinheit Basketball mit Trainern des TV 1877 Lauf in der CJT Turnhalle statt.

Sollte jemand schon vor oder nach dem Mittagessen abgeholt werden, ist auch hierfür die Abholung immer am CJT Gymnasium Hallenbad Eingang!

Abholung, für Teilnehmer die vor dem Mittagessen gehen: 11:30 Uhr

Abholung, für Teilnehmer die nach dem Mittagessen gehen: 13:00 Uhr

Für alle anderen Teilnehmer die auch am Nachmittagsprogramm Basketball teilnehmen, ist die Abholung ab 15 Uhr.

Alle Teilnehmer am Nachmittagsprogramm Basketball müssen unbedingt **Hallenturnschuhe und Sportsachen für die Turnhalle** mitbringen!

### **Übernachtung Freitag-Samstag:**

Treffpunkt ist 20 Uhr vor dem Eingang zur TV 1877 Lauf Turnhalle am Sportpark Haberloh.

Wir übernachten im Spiegelsaal. Mitzubringen:

- Schlafsack
- Isomatte
- eventuell Kissen
- Zahnputzzeug
- Hallenturnschuhe
- Schüssel, Löffel und Becher für Müsli/Cornflakes am nächsten Morgen
- Schwimmsachen für den nächsten Tag

Vor der Übernachtung werden wir bis ca. 21 Uhr einige Spiele in der Turnhalle machen.

Ab ca. 21 Uhr werden wir zusammen im Spiegelsaal einen Film schauen. Ab 23 Uhr ist dann Nachtruhe.

Frühstück am Samstag ist dann ab ca. 8 Uhr mit Müsli & Cornflakes. Das Training beginnt dann ab 9:15 Uhr.

### **Samstag:**

An diesem Tag trainieren alle Teilnehmer.

