

# SG-Lauf Trainingscamp Herbst 2017 - **Wichtige Hinweise**

---

*Bitte vollständig lesen!*

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

<https://www.sg-lauf.de/termin/2017/trainingscamp-2017>

*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 bis Sonntag teilnehmen*

## **Allgemein:**

### **Mitbringen**

An allen Tagen und Trainingseinheiten mitbringen:

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

### **Eigenbeteiligung**

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 Donnerstag

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

### **Treffpunkt & Abholung**

*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!

## ***Donnerstag:***

An diesem Tag trainieren nur die Teilnehmer der Kategorie 1.

Am Nachmittag findet eine Einheit Landtraining in der CJT Turnhalle statt. Davor gibt es für alle Mittagessen und eine Technikanalyse.

### **Für das Landtraining unbedingt mitbringen:**

- Kurze Sportsachen
- Turnschuhe für die Halle
- Zusätzliches Trinken

## ***Freitag:***

An diesem Tag schwimmen alle Teilnehmer. Es gibt für alle Teilnehmer nach dem Training Mittagessen.

Am Nachmittag findet ein Schnuppertraining Badminton in der CJT Turnhalle statt.

### **Dafür bitte unbedingt mitbringen:**

- Kurze Sportsachen
- Turnschuhe für die Halle
- Zusätzliches Trinken
- Wenn du hast: Badminton Schläger (wer keinen hat bekommt einen gestellt)

## ***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. 7 Uhr mit Müsli & Cornflakes. Das Training beginnt dann ab 8:15 Uhr.

## ***Samstag:***

An diesem Tag trainieren alle Teilnehmer.

**Sonntag:**

An diesem Tag trainieren alle Teilnehmer.



*Stand: 30.10.2017 – 08:45 Uhr*