

SG-Lauf Trainingswochenende Sommer 2015 - Wichtige Hinweise:

Bitte vollständig lesen!

Freitag allgemein:

Es finden am Freitag insgesamt 3 Trainingseinheiten statt:

- Schwimmtraining in der Bertleinschule, Treffpunkt 17 Uhr
- Schwimmtraining in der Bertleinschule, Treffpunkt 18 Uhr
- Trockentraining, Treffpunkt am CJT Gymnasium um 18 Uhr

Die Einteilung wer wo dabei ist, findet ihr in einem separaten Dokument. Es kann nicht frei gewählt werden! Die Einteilung ist bindend, es kann nicht gewechselt werden.

Die Einteilung ist diesmal nicht nach Jahrgang gestaffelt, da das nicht gut aufging. Deshalb bitte jeder individuell nachsehen wo er/sie dabei ist.

Freitag Schwimmtraining (bitte Einteilung im separaten Dokument beachten):

Bitte jeder Teilnehmer **10 Euro** mitbringen.

Freitag Trockentraining (bitte Einteilung im separaten Dokument beachten):

Bitte jeder Teilnehmer **10 Euro** mitbringen.

Für das Trockentraining bitte in Laufsachen kommen, d.h. kurze Hose, T-Shirt (langes Shirt wenn zu kühl), Laufschuhe. Es kann sich vor Ort nicht mehr umgezogen werden, deshalb Laufsachen bereits angezogen haben. Auch danach steht uns keine Umkleide zur Verfügung, deswegen bitte dann zu Hause umziehen. Zudem eine Trinkfalsche (kein Glas) mitnehmen.

Am Freitag, ab 17 Uhr wird auf der Startseite der Website der SG Lauf bekanntgegeben, ob das Trockentraining stattfindet (im Falle, dass es sehr schlechtes Wetter ist würde es ausfallen). Bitte in jedem Fall ab 17 Uhr die Startseite überprüfen. Was dort steht gilt.

Samstag allgemein:

Bitte in Sportsachen kommen für das Aufwärmen. Trinken für das Training dabei haben.

Nach dem Training am Samstag laufen wir mit allen Teilnehmern vom CJT Gymnasium zum TSV Lauf, Röthenbacher Str. 61 zum Mittagessen (Mittagessen gibt es ab 12:30 Uhr). Das sind etwa 3km zu Fuß. Alle Teilnehmer müssen ihre Schwimm Taschen selbst tragen. Deshalb bitte kompakt packen, am besten einen Rucksack nehmen. Je nach Wetter eventuell Regenjacke/Schirm dabei haben.

Nach dem Mittagessen findet eine Schatzsuche bis ca. 16 Uhr statt. Bitte entsprechend Schuhe anziehen, in denen man gut laufen kann. Abholung beim TSV Lauf, Röthenbacher Str. 61 ab ca. 16 Uhr.