

SG-Lauf Trainingscamp Herbst 2018 - **Wichtige Hinweise**

Bitte vollständig lesen!

Das gesamte Programm mit Orten, Zeiten und der Teilnehmereinteilung ist hier:

<https://www.sg-lauf.de/termin/2018/trainingscamp-herbst-2018>

Auf der Teilnehmerübersicht unter dem Link oben seht ihr an welchen Tagen und an welchen Programmpunkten ihr teilnehmt.

Allgemein:

Mitbringen

An allen Tagen und Trainingseinheiten mitbringen:

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

Eigenbeteiligung

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

Teilnehmende aller Tage: **30 Euro**, mitzubringen am Mittwoch

Teilnehmende nur Fr bis So: **20 Euro**, mitzubringen am Freitag

Treffpunkt & Abholung

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

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!

Mittwoch (nur für einen Teil der Teilnehmer)

An diesem Tag trainiert nur ein Teil der Teilnehmer, bitte Einteilung beachten.
2 Wassereinheiten, dazwischen Mittagessen und Technikanalyse

Zusätzlich mitbringen:

- 1 T-Shirt das nass werden kann

Freitag (alle Teilnehmer)

Es gibt für alle Teilnehmer nach dem Training Mittagessen.
Am Nachmittag findet ein Landtraining nur für einen Teil der Teilnehmer in der CJT Turnhalle statt. Bitte Einteilung beachten. Abholung für alle wieder am Eingang zur CJT Schwimmhalle.

Für das Landtraining am Nachmittag unbedingt mitbringen:

- Kurze Sportsachen
- Turnschuhe für die Halle
- Zusätzliches Trinken

Samstag (alle Teilnehmer)

Es gibt für alle Teilnehmer nach dem Training Mittagessen.
Am Nachmittag findet eine Klettereinheit an der Kletterwand mit dem DAV in der CJT Turnhalle statt.

Für das Klettern unbedingt mitbringen:

- Kurze Sportsachen
- Turnschuhe für die Halle
- Zusätzliches Trinken

Sonntag (alle Teilnehmer)

Keine zusätzlichen Anmerkungen.

Stand: 26.10.2018– 20:35 Uhr

