

SG-Lauf Trainingswochenende Sommer 2018 - **Wichtige Hinweise**

Bitte vollständig lesen!

Das gesamte Programm mit Orten, Zeiten und der Teilnehmereinteilung ist hier:
www.sg-lauf.de/termin/2018/trainingswochenende-sommer-2018

Freitag 08.06.:

Die 10 Euro Eigenbeteiligung werden am Samstag eingesammelt.

Es finden am Freitag insgesamt **3 Trainingseinheiten** statt:

Gruppe 1: Schwimmtraining in der Bertleinschule, Treffpunkt 17:15 Uhr

Gruppe 2: Schwimmtraining in der Bertleinschule, Treffpunkt 18:15 Uhr

Gruppe 3: Landtraining, Treffpunkt um 18:45 am Eingang zum CJT Hallenbad

- Bereits in Laufsachen (kurze Hose, T-Shirt, Laufschuhe) kommen
- Es gibt vorher oder danach keine Möglichkeit zum Umziehen!
- Trinken dabei haben, Trinken kann vor Ort in einem Auto abgelegt werden
- Ab ca. 18 Uhr wird auf der Website Startseite bekannt gegeben, ob das Training wie geplant stattfindet, für den Fall, dass es schlechtes Wetter geben sollte (starker Regen, Gewitter). Bitte also unbedingt vorab auf der Website nachsehen!

Jeder Teilnehmer nimmt nur an einer dieser drei Einheiten teil! An welcher Trainingseinheit du teilnimmst, findest du in dem Einteilungsdokument auf der Website.

Die Einteilung

- ist nicht frei wählbar!
- ist bindend und kann nicht gewechselt werden!

Samstag 09.06.:

Bitte jeder Teilnehmer **10 Euro** mitbringen.

Bitte in Sportsachen kommen für das Aufwärmen und für das Nachmittagsprogramm.

WICHTIG für das Nachmittagsprogramm:

- 2. Paar saubere Turnschuhe dabei haben für den Tennisplatz
- Wer hat: Tennisschläger & Sandplatzschuhe mitnehmen
- Zweites Trinken dabei haben
- Kopfbedeckung mitnehmen

Nach dem Training gehen wir gemeinsam zum Mittagessen am Haberloh. Im Anschluss findet das Nachmittagsprogramm statt. Wir werden von ca. 14-16 Uhr Spiele und Tennis am Sportpark Haberloh spielen.

Abholung ist dann ab ca. 16 Uhr am Sportpark Haberloh.

Sonntag 10.06.:

Sonntag ist für alle Teilnehmer noch einmal verpflichtend Training! Wenn die Trainer so früh aufstehen können, dann könnt ihr das auch! Im Anschluss erhalten alle eine Belohnung.

Stand: 05.06.2018 – 23:30 Uhr