

# SG-Lauf Trainingswochenende Sommer 2016 - **Wichtige Hinweise**

---

*Bitte vollständig lesen!*

Die gesamte **Einteilung der Teilnehmer** findet ihr in dem Dokument unter diesem Link:  
[www.sg-lauf.de/public/docs/twe\\_sommer\\_2016\\_gruppeneinteilung.pdf](http://www.sg-lauf.de/public/docs/twe_sommer_2016_gruppeneinteilung.pdf)

## **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

Jeder Teilnehmer nimmt nur an einem dieser drei Einheiten teil!

An welcher Trainingseinheit du teilnimmst, findest du in dem Einteilungsdokument auf der Website (Link siehe oben)

Die Einteilung

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

## **Freitag Schwimmtraining 17 und 18 Uhr (bitte Einteilung beachten):**

Bitte jeder Teilnehmer **10 Euro** mitbringen.

## **Freitag Trockentraining 18 Uhr (bitte Einteilung beachten):**

Bitte jeder Teilnehmer **10 Euro** mitbringen.

Für das Trockentraining bitte in Laufsachen kommen, d.h. kurze Hose/Laufhose, 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. Eventuell Pullover oder Jacke für nach dem Laufen zum Überziehen mitbringen, falls es kühler ist. Trinken wird gestellt.

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 jeder Teilnehmer **10 Euro** mitbringen, wer sie nicht schon Freitag bezahlt hat.

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

Turnschuhe für die Halle dabei haben für das Nachmittagsprogramm.

Trinken für das Training dabei haben.

Der Beginn des Trainings am Samstag ist **NICHT** für alle gleich!

Die Gruppen 1 und 2 sind **NICHT** die gleichen wie am Freitag!

Gruppe 1 beginnt um 9:45 Uhr

Gruppe 2 beginnt um 10:15 Uhr

Die Einteilung in die Gruppen findet ihr im oben verlinkten Dokument. Die Einteilung richtet sich nach Alter und Trainingszustand, d.h. Schwimmer die auch sonst öfter trainieren starten früher mit dem Training als andere, auch wenn sie gleich alt sind.

Nach dem Training gehen wir gemeinsam zum Mittagessen am Haberloh. Im Anschluss findet das Nachmittagsprogramm mit einer Schnuppereinheit Volleyball statt.

Abholung ist dann um 16 Uhr am Eingang des CJT Hallenbades (**NICHT** wie die sonst oft am Haberloh!!!)

## **Sonntag allgemein:**

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: 31.05.2016 – 22:00 Uhr*