

Trainingslager Wiesbaden 2015



Hallo Aktive, Hallo Mamas und Papas,

nachdem wir in den letzten Jahren gute Erfahrungen in Wiesbaden gemacht haben, führt es uns in diesem Jahr erneut in die Landeshauptstadt. Wir trainieren dort 2 x täglich im Hallenbad Kleinfeldchen, das über 6 Bahnen mit 25m Länge verfügt. Übernachtung und Verpflegung ist gebucht in der Jugendherberge in Wiesbaden, die sich nur 10 Gehminuten vom Hallenbad entfernt befindet! In der zweiten Ferienwoche sind wir dann im heimischen Westbad und arbeiten dort weiter an der Form.

In der ersten Ferienwoche fahren **alle** Trainingsgruppen nach Wiesbaden. Abfahrt für diese „Trainingsfreizeit“ ist am **Montag**, den **19.10.2015** um **11h** am **Europabad** in **Wetzlar**. Das Trainingslager beginnt dann mit dem Mittagessen in der Jugendherberge, bevor wir am frühen Nachmittag das erste Training haben. Rückfahrt ist für Freitag, den **23.10.2015**, gegen 17h an der Jugendherberge in Wiesbaden geplant. In den Herbstferien wollen wir uns speziell auf die kommenden Wettkämpfe & Meisterschaften vorbereiten und das Trainingslager mit dem Wettkampf in Fulda beenden. Aus trainingsmethodischer Sicht ist dieser Wettkampf wichtig, wir stellen es euch Sportlern aber frei, ob Ihr nur an einem oder an beiden Tagen daran teilnehmt – ein Tag sollte es aber zumindest sein! ☺

Es sind **alle** Sportler der Leistungsgruppen 1 – 3 zu diesem Trainingslager eingeladen. Speziell für Wiesbaden wäre es wünschenswert wenn auch **alle** daran teilnehmen! Als große Mannschaft wollen wir das bestmögliche Ergebnis herausholen und für unsere Jüngsten ist es die erste Möglichkeit in ein Trainingslager (etwas weiter weg von zu Hause) reinschnuppern zu können.

Den Transport nach Wiesbaden müssen wir selbst organisieren, daher wäre es gut, wenn wir Fahrgemeinschaften bilden können. Der Vereinsbus steht natürlich zur Verfügung, sowohl für Hin- als auch für die Rückfahrt – bei Interesse bitte melden! **Anmeldeschluss** ist am Sonntag, den **08.09.2015**. Bis zu diesem Zeitpunkt sollte auch der Teilnehmerbetrag überwiesen sein. In den Kosten enthalten sind die Jugendherberge mit Übernachtung und Vollpension, das Schwimmbad (2x täglich 2 Stunden 6 Bahnen) und das Rahmenprogramm in Wiesbaden sowie kleine Snacks und Obst für die Zeit zwischen den Trainingseinheiten. Der Gesamtbeitrag beläuft sich daher auf **250 Euro! – für beide Wochen - bzw. 200 Euro für die erste Woche!** Darin enthalten ist auch die Umlage für zwei Trainer/Betreuer – wir kalkulieren mit ca. 30 Teilnehmern. Da aber Stornokosten in der Jugendherberge anfallen muss ich sechs Wochen vor Anreise die definitive Teilnehmerzahl angeben, daher bitte den Anmeldeschluss 08.09.15 einhalten! Wer also Lust und Motivation hat mit zu fahren, muss einfach nur den Zettel und die Einverständniserklärung bis zum **08.09.2015** ausgefüllt an mich zurückgeben und den Teilnehmerbetrag überweisen!

Bankverbindung:

Wüstenrot Bank AG, Uwe Hermann
BLZ 604 200 00, Kto.-Nr. 961 443 3687

Jugendherberge Wiesbaden

Blücherstraße 66, 65195 Wiesbaden
Tel: 0611/48657 od. 449081

Neben guter Laune und viel Motivation braucht ihr auch gar nicht so viel mehr mitzunehmen. Badehose und Badeanzüge, Paddles & Pullbuoy, Schwimmbrett, Schnorchel, Fingerpaddles, Kurzflossen, kurze Hose und ein T-Shirt für die Athletik und Turnhalle, Sprungseil und Terraband, eine Wollmütze und warme Sachen sowie feste Schuhe dürfen im Herbst natürlich auch nicht fehlen! Und - Gameboy und Spielekonsolen sind natürlich wieder genauso verboten wie Schmink und Tussy Dinge! ☺

Da es immer wieder unterschiedliche Auffassungen zum TL gibt nachfolgend nochmal die Rahmenbedingungen:

1. Das TL in Wiesbaden geht von Mo – Fr für ALLE – früher heim oder später kommen ist nicht möglich, wer nicht alles mitmachen kann oder will sollte nicht teilnehmen!
2. Alles mitmachen, alles versuchen, in jeder Einheit (an Land und im Wasser) maximale Anstrengung und den Anweisungen der Trainer und Betreuer folgen leisten – immer daran denken!
3. Die Zimmer in der Jugendherberge sollten so verlassen werden wie wir sie vorgefunden haben!
4. Das Trainingslager in Wiesbaden ist nur von Mo-Fr, das gesamte Trainingslager vom 19.10.-01.11. – nehmt euch bitte die Zeit und macht ALLE Einheiten mit damit ihre am Ende der Ferien auch den größtmöglichen Trainingserfolg erreicht habt!

Bei Fragen zum Trainingslager oder den aufgeführten Punkten könnte Ihr uns gerne ansprechen!

ACHTUNG – für die Kids der L3 ist dies nur die Anmeldung für die erste Ferienwoche in Wiesbaden – für die zweite Woche in Gießen gibt es eine separate Info & Anmeldung von Viola!

Uwe Hermann, Schubertstr. 12, 35440 Linden, Tel. 06403/9789907, Fax: 9789908, Mobil 0171-1431291

Anmeldung und Einverständniserklärung

Ich erkläre mich einverstanden, dass mein/e Sohn/Tochter

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Krankenkasse: _____

- am Trainingslager vom 19. - 23.10.2015 in Wiesbaden teilnimmt.
- am Trainingstag (24.10.2015) in Gießen teilnimmt.
- am Trainingslager vom 26. - 30.10.2015 in Gießen teilnimmt.
- Am Wettkampf in Fulda teilnimmt.

Mein/e Sohn/Tochter ist gesund und altersmäßig belastbar!

Ich erkläre mich einverstanden,

- dass mein Kind am Trainingslager teilnimmt
- ich/wir die Rahmenbedingungen für die Teilnahme akzeptieren
- dass mein Kind bei grobem Verstoß gegen die Regeln der Gruppe bzw. der Aufsichtspersonen auf meine Kosten zurück geschickt wird!
- dass während des gesamten Trainingslagers absolutes Alkohol- und Nikotinverbot gilt (für die Aktiven) und bei Nichtbeachtung mein Kind auf meine Kosten zurück geschickt wird!

Die Teilnahme am Trainingslager geschieht grundsätzlich auf eigene Gefahr und eine evtl. Haftung der Aufsichtspersonen ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt!

Den Teilnehmerbetrag von **€250 / €200 Euro** habe ich / werde ich auf das

**Konto 961 443 3687, BLZ 604 200 00, Wüstenrot Bank AG
IBAN DE61 6042 0000 9614 4336 87, BIC WBAGDE61**

am _____ überwiesen!

Datum: _____

Unterschrift Aktive/r

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r