

TF Feuerbach- Abt. Triathlon

-Trainingslager 2015-

Liebe Freunde der weißen Pisten,

Auch in diesem Jahr heißt es wieder „Ski Heil“, wenn der TF Feuerbach die Langlaufskier anschnallt und ins Winter-Trainingslager aufbricht.

Vom 02.01-06.01.2015 geht es in diesem Jahr ins schöne Oberallgäu.

Unser Basislager ist das Haus Schnattern Waldeck in der Nähe von Isny. Es gibt 4 und 5 Bettzimmer auf 3 Stockwerken, einen großen Aufenthaltsraum und neue Sanitäranlagen.

Ein umfangreiches Wintersportprogramm wird von Trainer Werner Menzinger zusammengestellt. Der Fokus liegt dabei auf dem Langlaufen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene werden hier in Technik und Ausdauer geschult. Zusätzlich wird morgens ein Schwimmtraining angeboten, bei dem Techniken verbessert und die Ausdauer verbessert werden sollen.

Um das Leibliche Wohl kümmert sich unser Koch-Team, Marja und Luisa.

Der Spaß soll dabei aber nicht zu kurz kommen. Es geht schließlich auch darum Zeit zusammen zu verbringen und als Team zu wachsen.

Es wird ein Winter-Grillen mit leckeren Schweinerein und hausgemachtem Glühwein geben. Abends kann man gemütlich bei einem Gläschen zusammen sitzen und den Tag entspannt ausklingen lassen.

Die Fakten auf einen Blick:

Wann:

02-05.01.2015

Los geht's:

Wir treffen uns am 02.01.2015 um 9.00 Uhr am Vereinsheim und fahren von dort gemeinsam los. Für diejenigen die direkt nach Gestarz kommen, um 12.00 Uhr treffen wir uns vor Ort. Dort werden die Zimmer bezogen und zusammen Mittag gegessen. Danach werden wir den Trainingsplan für die folgenden Tage durchsprechen bevor wir zur ersten Trainingseinheit aufbrechen.

Wohin:

Haus Schnattern Waldeck in 88167 Gestraz, bei Isny im Oberallgäu

Kosten:

108,00 Euro pro Person für Übernachtung und Vollverpflegung. (Zusätzliche Kosten, falls keine Ausrüstung vorhanden).

Fahrt:

Bitte gebt bescheid, ob ihr alleine fahren möchtet, oder noch einen Platz im Auto frei habt.
Dann können diejenigen ohne Auto auf die Fahrzeuge aufgeteilt werden.

Ausrüstung:

Wer keine Langlaufausrüstung hat, gibt bitte bis spätestens **01.11.2014** mit Angabe der Schuh- und Körpergröße bescheid, damit wir uns rechtzeitig darum kümmern können.

Was sonst noch alles mit muss:

Für alle die schon lange nicht mehr im Schullandheim waren: Es gibt dort weder Bettdecken noch Kuschelkissen. Denkt bitte an:

- Schlafsack, Bettlaken und Kopfkissen.
- Langlaufski, Stöcke und Skischuhe
- Eine warme, wasserdichte Langlauf-Ausrüstung (Hose, Pulli, Skiunterwäsche, Jacke, Mütze, Handschuhe, Socken)
- Schwimmsachen (Badehose, Brille, Pullboy, Brett)
- Hausschuhe (wer hätte es gedacht) und festes Schuhwerk
- Gemütliche Klamotten für Abends
- Waschzeug, Handtücher
- Handy, Ladegeräte
- Persönliche Medikamente
- Spielkarten, DVDs , CDs
- Ein Fläschchen Wein oder ein paar Kräcker, für lange Winterabende

Anmeldung und Überweisung bis spätestens 01.11.2014

Kontoinhaber: Werner Menzinger
IBAN:DE20 6035 0130 0000 1181 29
BIC: BBKRDE6B
Betrag: 108,00 Euro
Verwendungszweck: Winter-Trainingslager

(Bitte in altbekannter Prozedur: ausfüllen, abschneiden, abgeben, Geld überweisen)

Ich Name:

.....
..... nehme am Winter-Trainingslager 2015 vom 02.01-05.01.2015 teil.

Ich habe ein Auto: ja..... nein..... und kann noch..... Personen mitnehmen.

Ich habe eine funktionstüchtige Langlauf-Ausrüstung: ja.....
nein.....

Nein: Zu einer kompletten Ausrüstung fehlt mir:
Langlaufski....., Stöcke....., Schuhe mit Schuhgröße.....

Ich bin Langlauf-Anfänger....., Ich kann schon
Langlaufen:.....

Ich bin: Vegetarier....., Veganer.....

Ich freue mich schon darauf: ja... ich freue mich
wahnsinnig.....

Wir freuen uns auf ein paar tolle, gemeinsame Tage mit euch
und freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!