

# LETZTE INFORMATIONEN ZUM LAUF-TRAININGSLAGER WOLFACH

## 05. - 07.02.2016

An die Teilnehmer des  
Lauftrainingslagers in Wolfach

30.01.2016

Das Trainingswochenende in Wolfach steht kurz bevor. Hier die letzten Informationen (auf drei Seiten):

### DAS VORLÄUFIGE PROGRAMM

Wann?	Was?	
05.02.	ab 15:00	Anreise (Details siehe unten)
	bis 17:00	Ankunft aller an Unterkunft
	18:00	Abendessen
	19:00	Mikro-OL im Seminarhaus
	20:30	Rückblick 2015, Ausblick 2016
06.02.	08:30	Frühstück
	09:30	Kaderjahr 2016
	11:00	langer Dauerlauf
	13:00	Mittagessen
	15:00	Theorie: Lauftechnik und Laufstil
	15:30	Stempelsprints, St. Roman
	18:30	Abendessen
	20:00	Theorie: Trainingsplanung
	danach	Spiele- und Spaßabend
07.02.	08:30	Frühstück
	09:30	Rumpf-Stabilisierung
	10:30	langer Dauerlauf, St. Roman
	13:00	Mittagessen
	14:00	Abschlussbesprechung
	danach	Rückreise
	gegen 16:00	Rückkehr Karlsruhe, Freiburg ...

Shankara Isha Berger  
Landesjugendfachwart  
Orientierungslauf

Leipziger Allee 20  
76139 Karlsruhe  
tel 0721 / 50093165  
mobil 0177 / 5760153

### DIE FAHRTPLANUNG

#### 15 Uhr ab Karlsruhe

Treffpunkt: HBF-Vorplatz-Süd  
Fahrer: Shanki  
Mitfahrer: Lennart, Bonnie, Nils, Rico  
Ankunft: 16:30

**15 Uhr mit dem Zug ab Freiburg**

Treffpunkt: 15:00 (Freiburg HBF)  
15:06 (Denzlingen)  
Betrifft: Immanuel, Colin  
Ankunft: 16:36 (Wolfach)  
Details: Immanuel löst ein  
Baden-Württemberg-Ticket, Colin steigt dazu.  
Jemand holt euch in Wolfach ab.

**16 Uhr mit dem Auto ab Gundelfingen**

Treffpunkt: vor dem GTS-Haus  
Fahrer: Eija, Anne, Andi  
Mitfahrer: Jonathan, Christin, Anna, Clara, Jannis, Luisa,  
Helen V.  
Ankunft: 17:00

**Individuelle Anreise**

Betrifft Lars. Wäre gut, wenn du etwa um 16:30 in Wolfach eintriffst, sofern du mit dem Zug fährst. Andernfalls findest du die Adresse der Unterkunft unten.

**DIE UNTERKUNFT**

Adresse: Seminarhof Hensellek  
Übelbach 16  
77709 Wolfach  
Telefon: 07834-47541

**Mobilfunk: Fehlanzeige!**

**PACKLISTE**

- Bettlaken (90x200, Standard)
- Schlafsack
- Handtuch
- Hausschuhe
- Spiele
- Warme Wintersachen (liegt im Schwarzwald, wenn Schnee liegt gehen wir bestimmt auch mal sonst raus in den Schnee...)
- etwas Verpflegung für den Freitag-Nachmittag, Abendessen gibt es erst ab 18 Uhr
- (warme) Laufkleidung (auch zum Wechseln, wenn es nass werden sollte und wir viel draußen sein werden)
  - Laufhandschuhe
  - Laufmütze
  - lange Laufteile
- SI-Chip (!)
- Stirnlampe
- (GPS-) Uhr
- Gute Laune!
- Wer Lust und Zeit hat darf gerne einen Kuchen mitbringen

Shankara Isha Berger  
Landesjugendfachwart  
Orientierungslauf

Leipziger Allee 20  
76139 Karlsruhe  
tel 0721 / 50093165  
mobil 0177 / 5760153

## DIE EIGENBETEILIGUNG

Diese wird wie angekündigt **20 €** betragen und umfasst Fahrt, Übernachtungen, Verpflegung, Unterhaltung, Betreuung - einfach das volle Programm! Bitte bringt das Geld passend **in bar** zum Wochenende mit.

## KONTAKTDATEN DER TRAINER

Immanuel	immanuel.bergerweb.de	0157 89339691
Meike	MeikeJaeger@gmx.net	0174 4684438
Andi	andreaskunzendorf@gmail.com	0157 31624698
Anne	anne_kunzendorf@gmx.de	0157 32626718
Eija	eija.schulze@gmail.com	0175 4238316
Shanki	shanki.berger@gmail.com	0177 5760153

## ABMELDUNG BEI KRANKHEIT

Sofern ihr kurzfristig krank werdet oder aber ihr z.B. erst nachreisen könnt, dann teilt mir das bitte mit, damit in der Planung entsprechend darauf reagiert werden kann. Danke!

Nun aber genug der Worte und Fakten. Wir freuen uns sehr, euch am Freitag zu sehen und ein sportliches, lehrreiches und spaßiges Wochenende mit euch zu verbringen.

Mit sportlichen Grüßen aus Karlsruhe und bis Freitag,

Shanki

Shankara Isha Berger  
Landesjugendfachwart  
Orientierungslauf

Leipziger Allee 20  
76139 Karlsruhe  
tel 0721 / 50093165  
mobil 0177 / 5760153