

LETZTE INFORMATIONEN ZUM O-TECHNIK-TL IM ELSASS

26. - 28.02.2016

An die Mitglieder des
Badischen Kaders

18.02.2016

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das Technik-Trainingslager im Elsass bzw. rund um Kehl naht. Hier findet ihr die letzten Informationen - bitte lest sie wie immer gewissenhaft durch, es gibt einige besondere Programmpunkte bzw. Dinge auf der Packliste. Here we go:

DAS VORLÄUFIGE PROGRAMM

Wann?	Was?	
26.02.	ab 15:30	Anreise (Details siehe unten)
	17:00	Ankunft DJH Kehl
	18:00	Abendessen
	19:00	individuelle Trainings- / Saisonplanung 2016
	20:30	lockeres Warm-Up Lauftraining + Dehnen
27.02.	07:30	Frühstück
	09:00	Abfahrt Trainings im Elsass
	11:00	Vielposten-OL (Langdistanz)
	13:00	Mittagslunch
	15:00	Partner-OL (Mitteldistanz)
	17:30	Rückkehr DJH
	18:00	Abendessen
	19:00	Trainingsauswertung
	danach	Ausflug nach Straßburg (Altstadt)
28.02.	07:30	Frühstück
	09:00	Rumpf-Stabi
	10:00	Abfahrt Training in Offenburg
	11:00	Korridor-OL + Wäscheklammer-OL
	13:30	Mittagslunch
	14:30	Rückreise
	bis 16:30	Rückkehr in Freiburg, Karlsruhe etc.

Shankara Isha Berger
Landesjugendfachwart
Orientierungslauf

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

ERINNERUNG: SAISONPLANUNG 2016 - EURE VORBEREITUNG

Da wir beim anstehenden Trainingswochenende individuell auf eure Saisonziele eingehen und eine gezielte und sinnvolle Vorbereitung erarbeiten möchten, bedarf es eurerseits einer Vorarbeit in einem überschaubaren Maße: Damit wir vor Ort direkt loslegen können erwarten wir von euch, dass ihr den Jahreskalender (siehe interner Bereich > Downloads) ausdruckt, und darin die für euch wichtigen Termine des Jahres 2016 eintragt: Wann finden wo Wettkämpfe statt, wie wichtig sind euch diese? Was für andere Dinge stehen im Jahr 2016 bei euch an? Ein Schüler-Austausch oder gar Auslandsaufenthalt? Gibt es Phasen des Jahres, in denen ihr in sportlicher Hinsicht kürzer treten müsst, z.B. durch Abschlussprüfungen? Habt ihr weitere konkurrierende sportliche Ziele, wann schränken diese euch ein?

Ich denke, dass euch dieser „Jahresplan“ nicht nur aus sportlicher Sicht helfen wird, das Jahr 2016 zu planen, sondern auch um zu sehen, was in diesem noch jungen Jahr auf euch zukommt ...

DIE FAHRTPLANUNG

15:25 Uhr ab Freiburg (Zug)

Treffpunkt: HBF Freiburg bzw.
 Zustieg: Gundelfingen (15:29)
 Zustieg 2: Denzlingen (15:33)
 Betrifft: Wieland, Helen V, Luisa, Vicky
 Umstieg: Offenburg: 16:15 (Gleis 2) > 16:34 (Gleis 4)
 Tickets: Wieland kauft ein BaWü 4er-Ticket
 Ankunft Kehl: 16:51 - wir holen euch dort ab!

15:45 Uhr mit dem Auto ab Karlsruhe

Treffpunkt: 15:45 Uhr gegenüber der Tankstelle KA-Süd
 Fahrer: Shanki
 Mitfahrer: Rico, Nils, Bonnie
 Ankunft: 16:45

16:30 Uhr ab Gundelfingen (Zug)

Zustieg: Denzlingen (16:33)
 Betrifft: Colin, Vanessa
 Umstieg: Offenburg: 17:21 (Gleis 2) > 17:34 (Gleis 4)
 Tickets: Vanessa kauft ein BaWü 2er-Ticket
 Ankunft Kehl: 17:52 - wir holen euch dort ab!

Individuelle Anreise

Lars und Bene reisen direkt an. Bitte sprecht euch per Mail ab.
 Jannis und Meike kommen nach. Freitagabend oder Samstagfrüh.

Shankara Isha Berger
 Landesjugendfachwart
 Orientierungslauf

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

DIE UNTERKUNFT

Deutsche Jugendherberge Kehl

Adresse: Altrheinweg 11
77694 Kehl

Telefon: +49 7851 2330

PACKLISTE

- Handtuch
- Hausschuhe
- dünne Isomatte (nicht zwangsläufig zum Aufblasen) für die Rumpf-Stabi - wird sonst eine sehr harte Sache
- warme Kleidung (zwischen den Trainings kann man nie genug an haben). Auch Handschuhe, Mütze etc.
- dem Wetter angemessene Lauf- und OL-Kleidung
 - Laufschuhe
 - OL-Schuhe
 - Lauf-Kleidung
 - OL-Kleidung
 - Stirnlampe für Freitagabend (!)
- (GPS-) Uhr
- Spiele
- Gute Laune!

DIE EIGENBETEILIGUNG

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

KONTAKTDATEN DER TRAINER

Bene	befu63@web.de	0151 55455945
Meike	MeikeJaeger@gmx.net	0174 4684438
Jakob	jakob@schaal-mail.de	0172 7403565
Shanki	shanki.berger@gmail.com	0177 5760153
Immanuel (nur Sonntag)	immanuel.berger@web.de	0157 89339691

Shankara Isha Berger
Landesjugendfachwart
Orientierungslauf

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

ABMELDUNG BEI KRANKHEIT

Sofern ihr kurzfristig krank werdet dann teilt mir das bitte mit, damit in der Planung entsprechend darauf reagiert werden kann. Danke!

Das war es soweit von unserer Seite. Wir freuen uns auf ein sehr abwechslungsreiches Wochenende mit euch. Bis Freitag,

Shanki



Shankara Isha Berger
Landesjugendfachwart
Orientierungslauf

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