

EINLADUNG ZUM LAUF-TRAININGSLAGER WOLFACH

05. - 07.02.2016

An die Mitglieder des
Badischen Kaders

Liebe Kaderläuferinnen und -Läufer,

wie ihr bereits der neuen Kaderhomepage entnehmen konntet findet unsere erste Maßnahme schon sehr bald statt. Ziel dieses Trainingslagers ist es, gemeinsam sportlich aktiv zu sein – denn gemeinsam macht dies immer viel mehr Spaß, als alleine den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Doch neben abwechslungsreichen Laufeinheiten werden wir viel Zeit miteinander verbringen: Rückblick 2015, Ausblick 2016, gemeinsam kochen aber auch der Spaß soll nicht zu kurz kommen, sodass wir uns alle (noch) besser kennenlernen. Auch werden wir uns mit theoretischen Themen auseinander setzen können – denn diese kommen ja oft bei den sehr straffen und intensiven sonstigen Trainingslagern schnell etwas zu kurz. Ein weiteres Highlight wird ein sogenannter Micro-OL sein, bei dem es diverse Rätsel im Seminarhaus zu lösen gilt.

Ihr braucht keine Angst vor den Laufeinheiten zu haben. Wir befinden uns mitten im Wintertraining, und Ziel ist es, gemeinsam einige Kilometer zu absolvieren - jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten - und dabei auch die Grundlagen über regelmäßiges Training zu erlernen.

BILDER DES VORJAHRES

Hier findet ihr Bilder von dem Lauftrainingslager des vergangenen Jahres:

<https://plus.google.com/105216659307706373903/posts/4dJFJruY998>

DIE UNTERKUNFT

Die Unterkunft wird wieder von Tims Eltern „gesponsort“. Das großräumige Seminarhaus wird uns zur Verfügung stehen. Das ist genial – vielen Dank an dieser Stelle! Link zur Homepage - als Lustmacher: <http://www.seminarhof-hensellek.de/>

Einladung vom
Landesjugendfachwart
Orientierungslauf

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

DIE EIGENBETEILIGUNG

Diese wird 20 € betragen und umfasst Fahrt, Übernachtungen, Verpflegung, Unterhaltung, Betreuung - einfach das volle Programm!

EINE IDEE EINES ZEITPLANS

Wann?	Was?	
05.02.	Nachmittag	Anreise
	Abend	lockere kurze Warm-Up Einheit
	Abend	Theorieeinheit
06.02.	Vormittag	Rückblick 2015, Ausblick 2016
	Vormittag	Kräftigung, Koordination, Dehnen
	Nachmittag	Lauftraining 2
	Abend	Theorieeinheit
07.02.	Abend	Spiele- und Spaßabend
	Vormittag	Lauftraining 3
	Mittag	Abschlussbesprechung
	Nachmittag	Rückreise

ANMELDUNG BZW. ABMELDUNG

Bitte meldet euch bis zum Sonntag dem 24.01.2016 verbindlich an oder ab. Haltet diese Frist unbedingt ein, damit wir die Anfahrt entsprechend planen können. Ich erwarte, dass ihr euch zurückmeldet, ob ihr teilnehmen werdet, bzw. ihr nicht teilnehmen könnt...

WEITERE GÄSTE - KEIN PROBLEM

Wahrscheinlich werden wieder ein paar Gäste der GTS oder aus dem Schwabenlände dazu stoßen. Ich hoffe und denke, dass dies für euch kein Grund ist, nicht an diesem Wochenende teilzunehmen. Der gesamte Ablauf und das Konzept richtet sich ganz klar nach euch!

Mit sportlichen Grüßen aus Karlsruhe und bis bald,

Shanki



Einladung vom
Landesjugendfachwart
Orientierungslauf

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