

Saisonvorbereitungslehrgang

Inzell 2016/17



Liebe Eltern, liebe Fechter,

im Sommer findet wieder unser alljährliches Trainingslager statt. Dieses Jahr fahren wir in das Sportcamp Inzell. Neben dem Training stehen gerade am Anfang der Saison Spaß und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund.

Zeit: 28.08.16 (ca. 08:00 Uhr, HBF Nürnberg) – 04.09.16 (ca. 17:00 Uhr, HBF Nürnberg)

Unterbringung: Sportcamp Inzell, Holzen 4-6, 83334 Inzell

Verpflegung: Vollpension

Anreise: gemeinsame Anreise mit dem Zug

Programm: Training und diverse Freizeitaktivitäten

Trainer: Julian Bielenberg, Sven Rohrer, Friedrich Barsch

Kosten: 295€ / Person

Anmeldung: Bis 09.12.15 an Tobias.Hell@fechtering.de

Für die Anmeldung ist eine Vorauszahlung von 140€ auf das Fechterring Konto IBAN: DE64760501010005072079 bei Sparkasse Nürnberg notwendig.

Förderung: Der Förderverein unterstützt auf Antrag Familien, denen aus finanziellen Gründen eine Teilnahme unmöglich ist

Sonstiges: In dem Betrag sind alle Kosten enthalten. Die Organisation und Leitung vor Ort erfolgt durch Julian Bielenberg.

Es können 30 Teilnehmer am Trainingslager teilnehmen. Sollten mehr Anmeldungen erfolgen, zählt die Reihenfolge der Anmeldung. Das Trainingslager kann bei einer Teilnehmerzahl <25 nicht stattfinden. In diesem Fall wird die Vorauszahlung zurücküberwiesen.

Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame Zeit in Inzell!

Tobias Hell

Julian Bielenberg

Sven Rohrer

Friedrich Barsch

28.08.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr									
08:00 Uhr									
09:00 Uhr									
10:00 Uhr									
11:00 Uhr									
12:00 Uhr									
13:00 Uhr									
14:00 Uhr									
15:00 Uhr	Gemeinsame Anreise vom HBF Nürnberg. Sven begleitet die Gruppe. Abfahrtszeit: 09:10 Uhr								
16:00 Uhr	Begrüßung, Bezug der Blockhütten, Organisatorisches								
17:00 Uhr									
18:00 Uhr	Training	Sportplatz	Julian	Training	Halle	Sven	Training	Sportplatz	Barschi
19:00 Uhr	Abendessen								
20:00 Uhr									
21:00 Uhr	Freizeit								
22:00 Uhr	Bettruhe								

29.08.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr	Lauf	außen	Barschi	Lauf	außen	Julian	Lauf	außen	Sven
08:00 Uhr	Frühstück								
09:00 Uhr									
10:00 Uhr									
11:00 Uhr	10:30 Uhr - 12:00 Uhr: Training	Halle	Julian	09:00 Uhr - 10:30 Uhr: Training	Halle	Sven	Training	Sportplatz	Barschi
12:00 Uhr	Mittagessen								
13:00 Uhr									
14:00 Uhr	Beachvolleyball	Beachvolleyballplatz	Barschi						
15:00 Uhr				Training	Sportplatz	Sven			
16:00 Uhr							Training	Halle	Julian
17:00 Uhr	Training	Halle	Julian						
18:00 Uhr									
19:00 Uhr	Abendessen								
20:00 Uhr									
21:00 Uhr	Spieleabend								
22:00 Uhr	Bettruhe								

30.08.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr	Lauf	außen	Barschi	Lauf	außen	Julian	Lauf	außen	Sven
08:00 Uhr	Frühstück								
09:00 Uhr	Training	Sportplatz	Barschi				Training 09:00 Uhr -10:30 Uhr	Halle	Julian
10:00 Uhr				Training 10:30 Uhr - 12:00 Uhr					
11:00 Uhr									
12:00 Uhr	Mittagessen								
13:00 Uhr									
14:00 Uhr	Go-Kart Parcour	außen	Julian	Go-Kart Parcour	außen	Barschi	Training	Sportplatz	Sven
15:00 Uhr									
16:00 Uhr									
17:00 Uhr	Spiel	Sportplatz	Sven	Spiel	Sportplatz	Julian	Spiel	Sportplatz	Barschi
18:00 Uhr									
19:00 Uhr	Abendessen								
20:00 Uhr									
21:00 Uhr	Schnitzeljagd								
22:00 Uhr	Betruhe								

31.08.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr	Lauf	außen	Barschi	Lauf	außen	Julian	Lauf	außen	Sven
08:00 Uhr	Frühstück								
09:00 Uhr									
10:00 Uhr									
11:00 Uhr	Besuch des Salzbergwerks Berchtesgaden								
12:00 Uhr	Mittagessen								
13:00 Uhr									
14:00 Uhr									
15:00 Uhr									
16:00 Uhr				Training	Sportplatz	Barschi	Go-Kart Parcour	außen	Sven
17:00 Uhr	Training	Halle	Julian						
18:00 Uhr									
19:00 Uhr	Abendessen								
20:00 Uhr									
21:00 Uhr	Nachtwanderung								
22:00 Uhr	Betruhe								

01.09.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr	Lauf	außen	Barschi	Lauf	außen	Julian	Lauf	außen	Sven
08:00 Uhr	Frühstück								
09:00 Uhr									
10:00 Uhr	Training	Sportplatz	Julian	Training	Sportplatz	Barschi	Training 09:00 - 10:30 Uhr	Halle	Sven
11:00 Uhr									
12:00 Uhr	Mittagessen								
13:00 Uhr									
14:00 Uhr									
15:00 Uhr									
16:00 Uhr									
17:00 Uhr									
18:00 Uhr	Schwimmbad								
19:00 Uhr	Abendessen								
20:00 Uhr									
21:00 Uhr	Freizeit								
22:00 Uhr	Betruhe								

02.09.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr	Lauf	außen	Barschi	Lauf	außen	Julian	Lauf	außen	Sven
08:00 Uhr	Frühstück								
09:00 Uhr									
10:00 Uhr				Training 09:00 - 10:30 Uhr	Halle	Barschi			
11:00 Uhr	Training 10:30 - 12:00 Uhr	Halle	Julian				Hi-Ball	Anlage	Sven
12:00 Uhr	Mittagessen								
13:00 Uhr									
14:00 Uhr									
15:00 Uhr	Hi-Ball	Anlage	Julian	Hi-Ball	Anlage	Barschi	Training	Sportplatz	Sven
16:00 Uhr									
17:00 Uhr									
18:00 Uhr	Freizeit								
19:00 Uhr	Abendessen								
20:00 Uhr									
21:00 Uhr	Lagerfeuer, Marshmallows und Stockbrot								
22:00 Uhr	Betruhe								

03.09.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr	Lauf	außen	Barschi	Lauf	außen	Julian	Lauf	außen	Sven
08:00 Uhr	Frühstück								
09:00 Uhr							Training 09:00 - 10:30 Uhr	Halle	Barschi
10:00 Uhr	Training 10:30 - 12:00 Uhr	Halle	Julian	Training	Sportplatz	Sven			
11:00 Uhr									
12:00 Uhr	Mittagessen								
13:00 Uhr									
14:00 Uhr									
15:00 Uhr									
16:00 Uhr									
17:00 Uhr									
18:00 Uhr	Schwimmbad								
19:00 Uhr	Abendessen								
20:00 Uhr									
21:00 Uhr									
22:00 Uhr	Kinderdisco (optional)								
	Betruhe								

04.09.2016

	Gruppe 1			Gruppe 2			Gruppe 3		
	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer	Programm	Ort	Trainer
07:00 Uhr	Lauf	außen	Barschi	Lauf	außen	Julian	Lauf	außen	Sven
08:00 Uhr	Frühstück								
09:00 Uhr	Zimmerordnung + Kontrolle								
10:00 Uhr	Training	Sportplatz	Julian	Training	Sportplatz	Sven	Training	Sportplatz	Barschi
11:00 Uhr									
12:00 Uhr	Mittagessen								
13:00 Uhr									
14:00 Uhr									
15:00 Uhr									
16:00 Uhr									
17:00 Uhr									
18:00 Uhr									
19:00 Uhr									
20:00 Uhr									
21:00 Uhr									
22:00 Uhr									
	Gemeinsame Abreise. Sven begleitet die Gruppe. Ankunft am HBF Nürnberg: 17:51 Uhr.								