



Informationen Trainingsweekend

Liebe Schwimmer, liebe Eltern

Nicht mehr lange und für unsere Jugendlichen starten die Frühlingsferien. Doch eine kleine Gruppe an wackeren Schwimmern hat sich entschieden, während dieser trainingsfreien Zeit, trotzdem ins kalte Nass zu stürzen und aufmerksam unseren Belehrungen zu lauschen. Ich spreche natürlich von unserem Trainingsweekend im Mai! Wir danken allen Anmeldungen und werden mit den 14 angemeldeten Jugendlichen bestimmt eine tolle Zeit verbringen.

Damit ihr optimal für dieses sportliche Wochenende gewappnet seid, gibt es folgend alle wichtigen Informationen.

Abfahrt

Donnerstag, 1. Mai 2014 um 8:30
Hallen- Freibad Talegg, Embrach



Wir bitten alle Schwimmer den Teilnahmebeitrag von 222.- CHF bar mitzubringen.



Ankunft

Sonntag, 4. Mai 2014 um 19:00
Hallen- Freibad Talegg, Embrach

Abweichungen der Ankunftszeit werden frühzeitig telefonisch mitgeteilt.



Unterkunft Adresse

Sportzentrum Frutigen
Sportweg 1
3714 Frutigen
033 672 50 50





Einpack-Liste

- Schlafsack
- 2 Badehosen / Badkleider
- Mind. 2 Badtücher
- Schwimmbrille, Schwimmkappe
- Dusch-Utensilien (Duschgel, Shampoo)
- Turnsachen (Hallen- & Wiesenturnschuhe, Sporthosen, 1-2 T-Shirts, etc.)
- Hausschuhe
- Wanderschuhe
- Ping Pong Schläger und Bälle
- Gesellschaftsspiele
- Bad-Artikel (Nessesair, Zahnbürste, Zahnpasta, etc.)
- Pyjama
- Sonnen- & Regenschutz
- Taschengeld für Kiosk (~10.- CHF)

Mitgebrachte elektronische Geräte wie Nintendo 3DS oder Handys werden bei Gebrauch eingesammelt. Wir empfehlen diese nicht mitzunehmen. Telefonate werden ausschliesslich nach Absprache mit den Trainern erlaubt.

Tagesplanung / Übersicht

Zeit	Do, 01.05.2014	Fr, 02.05.2014	Sa, 03.05.2014	So, 04.05.2014	Zeit
Tageschef					Tageschef
05:00 - 06:00					05:00 - 06:00
06:00 - 07:00					06:00 - 07:00
07:00 - 07:30					07:00 - 07:30
07:30 - 08:00		ES: Frühstück	ES: Frühstück	ES: Frühstück	07:30 - 08:00
08:00 - 08:30	(1.1) LP: Anreise				08:00 - 08:30
08:30 - 09:00			(3.1) LS: Joggen		08:30 - 09:00
09:00 - 09:30		(2.1) LS: Schwimmen A / Turnen B	(3.2) LS: Schwimmen	(4.1) LS: Wettkampf	09:00 - 09:30
09:30 - 10:00		(2.2) LS: Schwimmen B / Turnen A	ES: 2 Nüni		09:30 - 10:00
10:00 - 10:30				(4.2) LP: Packen	10:00 - 10:30
10:30 - 11:00					10:30 - 11:00
11:00 - 11:30					11:00 - 11:30
11:30 - 12:00	ES: Mittagessen	ES: Mittagessen	ES: Mittagessen	ES: Mittagessen	11:30 - 12:00
12:00 - 12:30					12:00 - 12:30
12:30 - 13:00	(1.2) LP: DVD		(3.3) LP: DVD		12:30 - 13:00
13:00 - 13:30	(1.3) LS: Schwimmen	(2.4) LS: Turnhalle	(3.4) LS: Wanderung	(4.3) LS: Turnhalle	13:00 - 13:30
13:30 - 14:00					13:30 - 14:00
14:00 - 14:30					14:00 - 14:30
14:30 - 15:00					14:30 - 15:00
15:00 - 15:30	ES: z/Viert	(2.5) LS: Schwimmen		(4.4) LP: Rückreise	15:00 - 15:30
15:30 - 16:00					15:30 - 16:00
16:00 - 16:30					16:00 - 16:30
16:30 - 17:00					16:30 - 17:00
17:00 - 17:30					17:00 - 17:30
17:30 - 18:00					17:30 - 18:00
18:00 - 18:30	ES: Abendessen	ES: Abendessen	ES: Abendessen		18:00 - 18:30
18:30 - 19:00					18:30 - 19:00
19:00 - 19:30	(1.4) LS: Fussball	(2.6) LP: Freier Abend	(3.5) LP: Videoanalyse		19:00 - 19:30
19:30 - 20:00					19:30 - 20:00
20:00 - 20:30					20:00 - 20:30
20:30 - 21:00					20:30 - 21:00

Wir freuen uns auf ein spannendes Lager und auf eine schöne gemeinsame Zeit. Bei Fragen bitten wir euch ein Mail an trainer@scembrach.ch zu schreiben oder uns unter 079 773 23 38 zu kontaktieren.

Euer SCEM Trainer Team