

# Trainingslager



Bald ist es soweit und dann geht es los... nach Cham ins Trainingslager. Hier für euch eine kurze Info, wann es los geht und was ihr alles mitbringen müsst:

Abfahrt: am Donnerstag, den **02.11.2023**

um **06:45** Uhr vor dem Hallenbad in Kirchseeon.

(bitte alle pünktlich sein, damit wir rechtzeitig mit dem 1. Training starten können ☹).

Ankunft: Sonntag, 05.11.2023 Mittag/Nachmittag

Die Anmeldung erfolgt online über unsere Internetseite.

<https://atsv-kirchseeon-schwimmen.de/SCHWIMMEN/Trainingslager/>

**Anmeldeschluss ist der 28.09.2023.**

Für die Unkosten (*Pension, Benzin, Hallenbad, Turnhalle, etc.*) benötigen wir von jedem 250€.

Diesen Betrag bitte bis max. 7 Tage nach der Anmeldung (spätestens bis zum 05.10.2023) auf folgendes Konto überweisen:

IBAN: DE09702501500000626895

Allgem.Turn u. Sportverein Kirchseeon e.V.

Verwendungszweck: Trainingslager Schwimmen 2023 + Name des Kindes

**Wer nicht rechtzeitig überwiesen hat, kann nicht mitfahren! Die online Anmeldung allein ist nicht ausreichend!**

Übernachten werden wir wieder in der Pension Käsbauer.

Am Anreisetag (Donnerstag) ist jeder für sein Frühstück **Selbstverantwortlich**.

Für alle anderen Mahlzeiten ist gesorgt. ☐

Da wir gleich nach unserer Ankunft mit einem Schwimmtraining starten und erst danach einchecken, sollten die Schwimmsachen in einer extra Tasche gepackt sein.

## Hier ein kurzer Ablaufplan:

Donnerstag: - 07:00 Abfahrt Kirchseeon  
- ca. 09:45 Ankunft  
- Schwimmen  
- Mittagspause  
- Turnhalle  
- Abendessen

Freitag: - Turnhalle  
- Frühstück  
- Schwimmen  
- Mittagspause  
- Schwimmen  
- Abendessen

Samstag: -Laufen oder Workout  
- Frühstück  
- Turnhalle  
- Mittagessen  
- Schwimmen  
- Abendessen

Sonntag: - Laufen oder Workout  
- Frühstück  
- Schwimmen  
- Heimfahrt + Mittagessen  
(wir melden uns, von unterwegs  
wann wir genau ankommen)

## Hinweise:

1. Während unseres Aufenthalts in Cham werden Fotos und Videos gemacht. Die vereinzelt auf unsere Website veröffentlicht und per What´s App geschickt werden. Dazu gibt es eine Abfrage bei der online Anmeldung.
2. Wir benötigen von jedem bitte noch eine Notfallnummer und eine Info ob ihr Allergien habt oder bestimmte Medikamente nehmen müsst, damit wir im Notfall dementsprechend handeln können. Das wird ebenso bei der online Anmeldung mit abgefragt.
3. Wer sich nicht an die Regeln hält, wird auf eigene Kosten nach Hause geschickt.

## **Packliste:**

- 1x Schwimmsachen in extra Tasche für das erste Training
- Zusätzlich 1-2x Schwimmsachen mit Handtüchern (Trockner für Handtücher ist vorhanden)
- Föhn (wer in der Unterkunft auch mal Haare föhnen möchte; in der Schwimmhalle sind Föhns vorhanden)
- 2-3x Turnsachen für die Turnhalle (incl. Schuhe für Hallenboden)
- Handtuch für Turnhalle und wer hat dünne Turnmatte
- Sportkleidung fürs Laufen draußen (dem Wetter angepasst)
- Trinkflasche
- „normale“ Kleidung für zwischendurch/abends (wir wollen auch mal Kegeln gehen)
- Kulturbeutel
- Personalausweis und Krankenkarte
- Schüler- oder Studentenausweis (wer hat)
- Medikamente
- Taschengeld
- Spiele für die Abendgestaltung