

"Was ist SommerBiathlon?"

Einladung "Grundlagen" - Trainingslager



In diesem Jahr planen wir wieder ein vereinsübergreifendes Trainingslager. Die Teilnahme ist für **Jedermann** (Schüler, Jugendliche und Erwachsene) **ab 12 Jahren** möglich. Die Trainingsangebote richten sich an Breiten- und Leistungssportler. Es werden verschiedene Leistungsgruppen gebildet! **Auch für Einsteiger geeignet!!!**

Trainingsort	Datum	Übernachtung	Verpflegung
Sportanlagen Winterberg/Neuastenberg	Freitag, 23.03.18 - Sonntag, 25.03.18	Hapimag/ Sportinternat Winterberg	Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

Teilnahmegebühr pro Person inkl. Übernachtung + Verpflegung:

Übernachtung im Mehrbettzimmer (bis 4 Personen): 125 Euro Euro
Aufpreis Doppelzimmer: 50 Euro
Aufpreis Einzelzimmer: 75 Euro

Bezahlung bis spätestens 01. März 2018 an (Quittung wird erstellt!):

Ski-Club Wilzenberg e.V. IBAN: DE12 4606 2817 0029 4678 00
Betreff: Trainingslager 2018/Sommerbiathlon

Eine Erstattung bei Nichtteilnahme ist nur möglich, wenn ein anderer Sportler/Sportlerin dafür den Platz einnimmt.

Versicherungsschutz und Haftung:

Jeder Teilnehmer nimmt an dem Trainingslager auf eigene Gefahr teil. Für die ausreichende Versicherung seiner Teilnehmer haftet der Verein des Sportlers. Haftung für Unfälle oder sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter und Ausrichter nicht.



Programm

Freitag, 23. März 2018

Uhrzeit	Programmpunkt
Ab 16.00h	Begrüßung
16.15h - 17.45h	Beweglichkeit - Kräftigung - Dehnung Ort: Sporthalle Winterberg Leitung: Anja Volkmer
18.30h - 19.30h	Abendessen
19.45h - 21.00h	<u>Regelwerk (Theorie)</u> (Grundlagen, Was gibt es neues? Worauf muss ich achten?) Ort: Seminarraum Hapimag Leitung: Betina Brückmann

Übernachtungsaufsicht: Betina Brückmann, Jan Chomse

Samstag, 24. März 2018



Uhrzeit	Programmpunkt	
08.00h - 09.00h	Frühstück	
09.30h - 10.45h	Gruppe 1: <u>Grundlagenschießen/</u> Trockentraining/ Umgang mit der Waffe Ort: Sporthalle Winterberg Leitung: Jan Chomse, Dieter Greitemann Betina Brückmann	Gruppe 2: <u>Ski-Gymnastik- /</u> <u>Koordination/Kräftigung</u> Ort: Sporthalle Winterberg Leitung: Josef Greitemann
10.45h - 12.00h	Gruppe 1: <u>Ski-Gymnastik- /</u> <u>Koordination/Kräftigung</u> Ort: Sporthalle Winterberg Leitung: Josef Greitemann	Gruppe 2: <u>Grundlagenschießen/</u> Trockentraining /Umgang mit der Waffe Ort: Sporthalle Winterberg Leitung: Jan Chomse, Dieter Greitemann, Betina Brückmann
12.30h - 13.30h	Mittagessen	
13.30h - 14.30h	Mittagspause	
15.15h - 17.15h	<u>Regelwerk (Praxis)</u> Ort: Biathlonstadion Winterberg	Jan Chomse, Dieter Greitemann, Josef Greitemann, Betina Brückmann, Frank Krebs
18.00h - 19.00h	Abendessen	
19.30h - 20.30h	<u>Life-Kinetik</u> <u>Ort: Sporthalle Winterberg</u>	Leitung: extern

Übernachtungsaufsicht: Betina Brückmann, Jan Chomse

Sonntag, 25. März 2018

SKI-CLUB WILZENBERG
1908



GRAFSCHAFT
SCHANZE

Uhrzeit	Programmpunkt	
08.00h - 09.00h	Frühstück	
10.00h - 12.00h	<u>Biathlonkomplextaining</u> Ort: Biathlonstadion Neuastenberg	Leitung: Jan Chomse, Dieter Greitemann, Josef Greitemann, Frank Krebs
12.00 - 12.30h	Lehrgangsabschluss/Abreise	

Trainer-/Betreuerteam:

Jan Chomse (C - Trainer Sommerbiathlon)

Dieter Greitemann (C-Trainer Biathlon, Kampfrichter)

Josef Greitemann (Kampfrichter, Jugendbasislizenz)

Betina Brückmann (Landesreferentin Target-Sprint (RSB), Kampfrichterin)

Anja Volkmer (Physiotherapeutin, Schießstandleiterin, Jugendbasislizenz)

Frank Krebs (Schießstandleiter/Jugendbasislizenz)

maximale Teilnehmerzahl: 30 Sportlerinnen/Sportler

Anmerkung: Alle Teilnehmer am Trainingslager aus dem Jahr 2017 haben eine

Teilnahmegarantie bis 15. Februar 2018!

Anmeldefrist bis spätestens 01. März 2018

per Email: Jan-Chomse@t-online.de

erforderliche Daten: Name/Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Angabe der Trainingsjahre oder
Einsteiger/Anfänger

Nahrungsunverträglichkeiten/Allergien, besondere Kostformen (vegetarisch/vegan etc.)