



Einladung Sommercamp Skispringen (Zschopau /JH Warmbad) 20. bis 23.8.2014

LG: Angebot für JG 2003 - 2008 (Regional Erzgebirge)
Trainer: Ulf Findeisen/ Jörg Wilimowski/ Achim Schaale
Betreuer: Frau Oertel / Frau Barthmann

**SV Stützengrün
Fortuna Pöhla
WSC Erzgebirge Oberwiesenthal
SSV Scheibenberg
SV Zschopau
SV Blau Weiss Dittersbach
WSV Grüna**

20.8. Mittwoch

- ◆ 11.30 Anreise / Abrechnung der LG Gebühr A. Schaale
- ◆ 12.00 Mittagessen Skibaude (Zschopau)
- ◆ 13.00-15.30 1.TE Koordination/Schnellkraft/Sprungtraining
- ◆ 16.00 Kanulehrgang (Bootshaus Zschopau)
- ◆ 18.00 Abendessen Zschopau Skibaude
- ◆ 19.00 - 20.00 Fussballspiel (Sportplatz Warmbad/ Kleinfeld)
- ◆ 21.30 Nachtruhe (Jugendherberge)

21.8. Donnerstag

- ◆ 7.30 Morgenlauf mit anschließender Gymnastik (Sportplatz)
- ◆ 8.00 Frühstück Jugendherberge
- ◆ 9.00 leichte Dehnung/ Sprungtraining in Zschopau
- ◆ 11.00 1 TE Koordination
- ◆ 12.00 Mittagessen (Zschopau)
- ◆ 13.30 TE Inliner (Sprungspezifisch - Parkplatz Turnhalle Zschopau) Schaale
- ◆ 15.30 GL Training Turnhalle Zschopau - Hockey- (Vorbereitung Athletiktest)
- ◆ 18.00 Grillabend mit Spielen (JH)
20.00 Geländespiel in Warmbad (Frau Oertel)
- ◆ 22.00 Nachtruhe (Jugendherberge)

22.8. Freitag

- ◆ 7.30 Gymnastik (Sportplatz)
- ◆ 8.00 Frühstück
- ◆ 9.00 Kletterwelt Erzgebirge
- ◆ 12.30 Mittagessen (Skibaude Zschopau/ Frau Weigel)

- ◆ 13.00 Sprungtraining
- ◆ 14.30 Baden im Freibad Krummhermersdorf (mit Volleyball/ Tischtennis/Slackline)
Schlechtwettervariante: Sommerrodelbahn Augustusburg
- ◆ 18.00 Abendessen (JH) anschließend Freizeit JH - Gelände
- ◆ 21.30 Nachtruhe (JH)

23.8. SAMSTAG

- ◆ 7.30 Einlaufen – Morgengymnastik
- ◆ 8.00 Frühstück
- ◆ 9.00 (Imitationen Sprung)/ und Staffelspiel + (E-dynamische Sprünge) in Zschopau
- ◆ Videoauswertung
- ◆ 10.30 Abschlusswettkampf in Zschopau
 - ◆ LG Auswertung (ca.10 min)
 - ◆ Abreise

Kosten : 70 € Eigenanteil je Sportler (durch Verein oder Eltern)

Ausrüstung:

Innen/ Außen Trainingsbekleidung

Inliner + Schutzausrüstung (Helm)

Badesachen (**Badeerlaubnis durch Eltern - schriftlich!**)

Versicherungskarte (KV)

Sprungausrüstung

Regenbekleidung

**(auf ausreichenden Versicherungsschutz der Teilnehmer wird hingewiesen
Krankenversicherung/ Unfall VS / Haftpflicht)**

Lehrgangsleitung: Regionaltrainer Achim Schaale/

Trainer: Jörg Willimowski/ Ulf Findeisen

Transport: 1 Bus Förderverein Skisport

8 Plätze

1 Bus über Sponsor

8 Plätze

1 Privat PKW

5 Plätze

Gesamt: 21 Plätze (maximal 18 Sportler)

Für Teilnehmer des SVSAC (Eigenanteil VP 70,00 €)

Anmeldung bis zum 15.07.2014

Mit sportlichen Grüßen

Achim Schaale

RT Skisprung Erzgebirge

achimschaale@arcor.de

mobile 01713676605