Fachschaft Schwimmen
im Kreis Steinfurt e.V.

16. Trainingslager

11. August – 18. August 2024

Für Schwimmerinnen und Schwimmer
der Jahrgänge 2008 - 2016

Anmeldefrist ist Dienstag, der 20.07.2024
Die Teilnehmerzahl ist auf 55 Personen beschränkt
Aktuelle Anmeldezahlen findet ihr unter www.fachschaft-schwimmen.de

www.fachschaft-schwimmen.de

Fachschaft Schwimmen
im Kreis Steinfurt e.V.

Das Trainingslager

Die Fachschaft Schwimmen im Kreis Steinfurt e.V. führt 2024 zum 16. Mal ein Lager für Schwimmerinnen und Schwimmer durch, die über ihren Verein der Fachschaft angehören. Auch in diesem Jahr steht neben Konditions-, Ausdauer- und Krafttraining die Schwimmtechnik im Vordergrund. Zusätzlich soll die Gemeinschaft unter den Schwimmern gestärkt werden. Neben dem Sportangebot werden wir ein interessantes und lustiges Freizeitprogramm gestalten.

Die Unterkunft

Die Unterkunft liegt im bergigen Calle bei Meschede im Sauerland. Neben den großen und schönen Räumlichkeiten der Schützenhalle stehen uns ein großer Innenhof und ein Waldgebiet für Spiele zur Verfügung. Übernachtet wird in der Halle in abgetrennten Jungen- und Mädchenschlafräumen auf selbstmitgebrachten Feldbetten oder Luftmatratzen.

Zum Schwimmbad

Im nahegelegenen Schwimmbad erlernen die Schwimmerinnen und Schwimmer die Schwimmtechniken und stärken Ausdauer, Kondition und Kraft. Aber nicht nur das allgemeine Training im Wasser soll geschult werden, sondern auch das Hintergrundwissen des Schwimmsports. Zusätzlich steht uns direkt in unserer Unterkunft eine eigene Turnhalle zur Verfügung. Das Schwimmtraining können wir je nach Wetterlage im Hallen- und Freibad stattfinden lassen. Im Freibad steht uns sogar eine 8x50m Bahn mit einer Mindesttemperatur von 24°C zur Verfügung. Zusätzlich haben wir noch ein Hallenbad mit vier 25m-Bahnen für das Techniktraining, wie z. B. Wenden.

Freizeit

Gerade in der Sommerzeit darf der Spaß nicht fehlen. Daher bieten wir neben den sportlichen Aktivitäten auch viele Gruppen- und Geländespiele an. Genügend Platz haben wir auch für abendliche Partys oder ein Lagerfeuer. Des Weiteren steht ein vielseitiges Freizeitprogramm auf dem Plan. Hier dürfen ein Tagesausflug und kleine Wettbewerbe nicht fehlen.

Sport

In der Trainingswoche werden sowohl Trainingseinheiten im Schwimmbad als auch einige "trockene" Trainingseinheiten durchgeführt. Die nahegelegenen Wald- und Wiesenwege bieten sich wunderbar für ein Konditionstraining an. Zur Seite stehen den Teilnehmenden erfahrene Sportler, Trainer und Übungsleiter aus den Vereinen der Kreis Fachschaft Schwimmen e.V.

Verpflegung

Unser eigenes Koch-Team wird uns jeden Tag drei reichhaltige Mahlzeiten zubereiten oder uns bei längeren Ausflügen mit Essen vor Ort verpflegen. Getränke stehen für die Teilnehmer immer zur Verfügung. Zusätzlich werden zu den Trainingseinheiten Getränke und gesunde kleine Snacks verteilt.

Organisatorisches

Die Abreise ist am Sonntag, den **11. August** 2024, um **13:30 Uhr** vom **Tank-Center Laggenbeck** an der **Fuggerstraße 4, 49479 Ibbenbüren**. Von dort werden wir gemeinsam mit dem Bus nach Calle fahren. Die Rückreise am **18. August** erfolgt ebenfalls mit dem Bus nach **Ibbenbüren** und ist gegen 14:00 Uhr geplant, sodass die Ankunft etwa um **16:00 Uhr** sein wird.

Kosten

Die Kosten für das Trainingslager belaufen sich auf **280€**. Eine **Anzahlung von 80€ pro Teilnehmer wird mit der Anmeldung fällig.** Der Restbetrag von 200€ muss bis vier Wochen vor Lagerbeginn überwiesen werden. Bei einer Abmeldung vom Lager kann aus planungstechnischen Gründen nur bis zum 20.07.2024 eine Erstattung von 100€ gewährt werden.

Bankverbindung

Fachschaft Schwimmen im Kreis Steinfurt e.V.
Volksbank Tecklenburger Land eG
IBAN DE73 4036 1906 0009 5062 01
BIC GENODEM1IBB

Verwendungszweck

TL 2024
Nachname, Vorname Kind(er)
Verein

Der Anmeldeschluss ist der 20.07.2024.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das Anmeldeformular auf unserer Website (https://fachschaft-schwimmen.de/lager/anmeldung-lager).

Ärztliches Attest

Für das Lager braucht jeder Teilnehmer ein sportärztliches Attest, wie es vom DSV vorgeschrieben ist. Eine entsprechende Vorlage befindet sich auf https://fachschaft-schwimmen.de/downloads.

Fragen zum Lager beantworte ich gerne:

Kontakt

Katharina Ahmann
Bocketaler Str. 235
49479 Ibbenbüren
0160/4028646
k.ahmann@fachschaft-schwimmen.de

Direkt zum Anmeldeformular

Checkliste

- Badehosen/ -anzüge (nicht zu wenig, da wir viel im Wasser sind)
- Badekappe & Schwimmbrille
- Sporttasche
- Rucksack
- Bekleidung für jedes Wetter z.B. Regenbekleidung
- Sportsachen für drinnen und draußen - ! Einmal etwas schickere Sachen !
- Hosen
    - Lang
    - Kurz
    - Sport
- Schuhe
    - zum Joggen
    - für die Sporthalle
    - Feste Schuhe
    - Badelatschen
- T-Shirts
- Unterwäsche
- Socken
- Kulturtasche
    - Zahnbürste
    - Zahnpasta
    - Waschzeug
    - Duschzeug
- Handtücher / Badetücher
- Sonnencreme
- Taschenlampe
- Taschentücher
- Schlafsack / Wolldecke
- Kopfkissen
- Feldbett, Luftmatratze oder Luftbett (bitte vorher nochmal testen)
- Isomatte für Sport
- ca. 30,-€ Taschengeld
- Brotdose
- Für die Abfahrt
    - Krankenkassenkarte / bei Privatpatienten entsprechende Bescheinigung
    - Impfausweis
    - ggf. notwendige Medikamente (bitte mit Namen versehen)
    - Korrekturangaben über Allergien, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen (z.B. Fuß verdreht) oder vorher per Mail.
    - Foto für den Steckbrief

- Evtl. benötigte Dinge
    - Adressen + Briefmarken
    - Insektenschutz
    - Bücher oder Zeitschriften
    - Flickzeug für Luftbetten und Matratzen