

# 13. Leichtathletik - Trainingslager

## Montag, 9. bis Samstag, 14. April 2007 in Brig/Glis

**Motto**                    **Training macht fit**

41 Teilnehmer/Teilnehmerinnen und 5 Trainer/Trainerinnen

**Programm**

Montag, 9.4.07	10.32 Zugsabfahrt 10.41 11.09 11.15 11.59 13.06 Ankunft 14.00 15.00 – 17.00	Lützelflüh Hasle-Rüegsau (ab hier Kollektivbillett) <u>Besammlung Bahnhof 10.15</u> Konolfingen Oberdiessbach Thun Brig, Unterkunft beziehen Orientierung im Theoriesaal Training im Stadion Naters
Dienstag Donnerstag Freitag Mittwoch	09.30 - 17.00   09.00 - 10.30 11.45 13.12 Zugsabfahrt 17.35 Busabfahrt 19.30	Training und Wettkämpfe nach Spezialprogramm im Stadion in Naters Mittagspause und Lunch im Stadion  Stadt-OL in Brig Mittagessen im Olympica Brig (Ankunft Leukerbad 14.16) Erholung im Burgerbad Leukerbad (Ankunft Brig 18.47) Nachtessen im Olympica
Samstag, 14.4.07	10.54 Zugsabfahrt 12.33 „ 12.44 Ankunft 13.16 „	Brig, (Thun an 12.01) Thun Oberdiessbach Hasle-Rüegsau (Lützelflüh an 13.26)
Feste Zeiten	07.30 Aufstehen, Morgentoilette 08.00 Frühstücksbuffet 18.30 Nachtessen: (Mittwoch 19.30) 22.00 Nachtruhe (Schulentlassene 23.00)	anschliessend Leiterbesprechung, Theorie, Spiele und <u>Wellness</u> im Olympica
Trainer	Urs Hänsenberger, Thomas Lüdi, Anja Gfeller, Evelyn Krähenbühl, Remo Liechti (teilweise) Lagerleiter Richard Schmutz	
Mitnehmen	Trainer, Turnhosen, T-Shirt (min. 3), Turnschuhe, Nagelschuhe (nicht obligatorisch), Regenschutz, Kappe, Pulli (es kann windig und kühl werden). Toilettensachen, Waschlappen, 2 Frottiertücher. Pyjama (auch im Gruppenlager wird in Betten geschlafen), Badehosen, Badesandalen (nicht obligatorisch) usw Persönliche Medikamente (allgemeines Sanitätsmaterial ist vorhanden) Bidon für Getränke <u>Mittagslunch für auf der Hinreise am Montag</u>	
Lageradresse	Sportzenter Olympica, 3902 Brig-Glis (Uebernachten, Essen, Freizeit) Tel. 027 924 35 50, Fax 027 924 30 67, E-Mail info@olympica.ch	
Lagerkosten	Die Rechnung ist bitte bis Ende April 2006 zu bezahlen. Nicht inbegriffen sind persönliche Auslagen (Tee beim Essen und Training ist aber gratis)  Beiträge vom Sporthilfefonds Kanton Bern, J+S, Sponsorenlauf und von den Turnvereinen ermöglichen den günstigen Lagerpreis.    Besten Dank für die Unterstützung.	
Auskunft	Richard Schmutz 034 461 22 64	Urs Hänsenberger 031 771 24 09

Freuen wir uns wiederum auf eine erlebnisreiche Trainingswoche in schöner Umgebung.  
Gute Laune und aufmerksames Mitmachen sind für ein erfolgreiches Gelingen erwünscht.