



Ausschreibung zum Winterlehrgang 2024 – Leutasch / Seefeld (AUT)

Hauptverantwortlicher: David Münch

Datum: 13.09.2023

Veranstalter: Landestauchsportverband Sachsen e.V.
Datum: 07. - 14. Januar 2024
Veranstaltungsort: Bergfrieden, Weidach 332
6105 Leutasch Seefeld
Österreich
Tel. +43 5214 6266

Zielgruppe: sächsische Kaderathleten in der vertieften sportlichen Ausbildung

Lehrgangsinhalt: Verbesserung sportmotorischer Fähigkeiten in der Vertiefung Ski Langlauf

Vorläufiger Ablaufplan:

07. Januar	bis 16 ⁰⁰ Uhr	Eigene Anreise; Lehrgangseröffnung: 16 ⁰⁰ Uhr erste Mahlzeit: Abendessen
14. Januar	bis 08 ⁰⁰ Uhr	Abreise; letzte Mahlzeit: Frühstück

Lehrgangskosten:

➤ Sportler des Landestauchsportverband Sachsen: **410,00 €**

Organisation:

jeder anreisende Sportler führt bei sich

- Wettkampfpass, Nachweis zur Krankenversicherung, ggf. Liste notwendiger Medikamente sowie NEM

bei Anreise muss jeder Sportler vorweisen

- seine Checkliste (umseitig)
- Erklärung der Erziehungsberechtigten über Datenschutz

Rückmeldung:

verbindliche Teilnehmermeldung bis zum 14. November 2023

- Namentlich in einer formlosen Email an trainingslager@tauchsport-sachsen.de

Die Lehrgangsgebühren sind bis **28.11.2023** auf folgendes Konto des Landestauchsportverbandes Sachsen e. V. zu überweisen:

Betrag: 410,00 Euro
IBAN: DE16 8608 0000 0182 1672 00
Verwendungszweck: Winterlehrgang 2024 + Verein

Weitere Informationen: auf der Veranstaltungsseite oder unter landestrainer@tauchsport-sachsen.de
<https://www.tauchsport-sachsen.de/wettkampfsport/trainingslagertermine/210-winterlehrgang-2024>



Checkliste

Koffer / Reisetasche / Flossentasche

Sportgarnitur Freiluft		Persönliche Trainingsmittel – Wasser	
Laufjacke, -Hose		Monoflosse(n) ¹	
Regenjacke, -Hose		kurze Flossen – weich	
Laufshirt, -Short od. -Tight		kurze Flossen – Sprint	
Socken (ca. 3 Paar)		Schnorchel (<u>keine DTGs !</u>)	
Laufschuhe		Schwimmbille, - Maske	
<u>Sonnenschild od. Mütze</u>		Ersatz -Brille, -Maske	
Sportgarnitur Athletik / Kraft		ggf. Nasenklammern	
Wärmende 2. Schicht, mind. Pulli od. Jacke		Füßlinge, Tüten, (Kern-)Seife	
Atmungsaktive 1. Schicht, Tshirt und Short od. Tight			
Socken (ca. 3 Paar)			
Hallenschuhe mit abriebfester Sohle		Persönliche Trainingsmittel – Land	
<u>separates Handtuch</u>		Blackroll, Lacrossball	
Sportgarnitur Wasser		2x Theraband oder Alternative	
Tshirt und Short, ggf. Socken			
Schwimmkleidung			
Dusch- oder. Badetuch		Ablenkung	
Alltagskleidung		Gesellschaftsspiele	
<u>Mahlzeiten werden ausschließlich in Präsentationskleidung oder Alltagskleidung eingenommen</u>		1 Buch	
Hausschuhe		Hausaufgaben / Schulzeug	
Kleidung für Dehnung und Entspannung		Dokumente	
-locker & bewegungsfreundlich		WK-Pass, Nachweis Sporttauglichkeit	
-ggf. wärmend		Zahlungsnachweis Lehrgangsgebühr	
Wäsche		Sonnencreme	
Unterhosen		Krankenkassenkarte	
Schlafsachen		Notfall-Nummern	
Präsentationskleidung des Vereins		Medikamente	
<u>Jacke, Hose und T-shirt</u>		Nahrungsergänzungsmittel	

¹ Anzahl maximal 2: Trainingsflosse oder Gummi-Monoflossen und ggf. „Wettkampfflosse“

Sportler: _____

Verein: _____

Geburtsdatum: _____

Information der Erziehungsberechtigten über die Aufsichtspflicht

Der Landestauchsportverband Sachsen e.V. beruft für die Dauer des Winterlehrgang 2024 einen Betreuer, welcher die Aufsichtspflicht im Rahmen der gesetzlichen Regelungen vom 07. Januar – Ankunft bis 14. Januar 2024 – Abreise ausüben. Der Lehrgangsverantwortliche ist für die Dauer des Lehrganges tägliche telefonisch erreichbar von 12.00 bis 12.30 Uhr.

Kenntnisnahme der Erziehungsberechtigten: _____

Winterlehrgang des Landestauchsportverband Sachsen e.V.

Sonntag 07.01.2024	Montag 08.01.2024	Dienstag 09.01.2024	Mittwoch 10.01.2024	Donnerstag 11.01.2024	Freitag 12.01.2024	Samstag 13.01.2024	Sonntag 14.01.2024
	07:00 – 08:00 Uhr Ski 60' Technikschiule	Frühstück	06:45 – 08:15 Uhr Ski 60' Technikschiule	Frühstück	06:45 – 08:15 Uhr Ski 60' Technikschiule	Frühstück	Frühstück
	Frühstück	08:30 – 10:30 Uhr FS / Alpenbad Leutasch 90' KF und simpleMono	Frühstück	08:30 – 10:30 Uhr FS / Alpenbad Leutasch 90' KF und simpleMono	Frühstück	08:45 – 10:15 Uhr FS / Alpenbad Leutasch abgemeldet	Abreise 07:00 Uhr
Anreise 15:00 – 16:00 Uhr	12:00 – 14:00 Uhr Kraft / Bodypoint Seefeld 90' - 120' LH / Stabi	Mittag	12:00 – 14:00 Uhr Kraft / Bodypoint Seefeld 90' - 120' LH / Stabi	Mittag	12:00 – 14:00 Uhr Kraft / Bodypoint Seefeld 90' - 120' LH / Stabi		
Ausleihe von Material	16:30 – 18:00 Uhr Ski	15:00 – 18:00 Uhr Ski	16:30 – 18:00 Uhr Ski	15:00 – 18:00 Uhr Ski	16:30 – 18:00 Uhr Ski	Rückgabe von Material	
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
...	Kennenlern-Abend	30' Mobilisation angeleitet		30' Mobilisation angeleitet		30' Mobilisation angeleitet	