



Kursleitung

Martina Bill
Hohmattweg 9, 4938 Rohrbach
079 352 44 24
Martina.bill@a-t-b.ch

Einrad-Sportweekend in Filzbach am 08./09. Dezember 2018 Ausschreibung

Liebe Einradsportlerinnen/Einradsportler
Liebe Trainerinnen/Trainer und Betreuerinnen/Betreuer

Am 08./09. Dezember 2018 findet wiederum das Einrad-Sportweekend in Filzbach statt.
Wir wollen die Zeit möglichst effizient nutzen und können mehrere Module anbieten.

Angebotene Module

Artistik / Freestyle (Anfänger und Fortgeschrittene)

Das Freestyle-Training wird auf die Anzahl und das Niveau der Teilnehmer angepasst. Themen sind unter anderem coole Aufstiege, Tricks und Sprünge auf dem Einrad. Die Schulung des Gleichgewichts, der Körperbeherrschung und der Koordination wird ebenfalls ein Teil des Trainings sein. Primär soll aber vor allem die Freude und Vielseitigkeit des Einradsports erlebt werden. Um optimal vom Trainingslager profitieren zu können, sollten die Teilnehmer/innen ca. 100m frei Einradfahren können. Fortgeschrittene Fahrerinnen und Fahrer können gemäss ihrem Niveau trainieren.

Hockey - Anfänger und Fortgeschrittene

Nebst Taktik, Stocktraining, Kondition, Kraft und allgemeinem Aufbau kommt auch das Hockeyspielen nicht zu kurz. Solide Einradfahrtechnik ist Voraussetzung um am Hockeytraining teilnehmen zu können.

Hockey - Nationalteam

Separates Training. Für die Nati SpielerInnen ist das Weekend obligatorisch. Sie erhalten wie gewohnt ein Aufgebot und gelten automatisch als angemeldet.

Hockey - Nachwuchs - Nationalteam

Teilweise separates Training. Sie erhalten ein Aufgebot und gelten automatisch als angemeldet.

Weitere Angebote

Skill-Level-Test

Am Sonntag besteht die Möglichkeit Skill Level Prüfungen zu absolvieren, sofern sich mindestens 5 Personen angemeldet haben. Pro bestandene Prüfung kostet dies Fr. 20.- inkl. Abzeichen. Es werden nur angemeldete Personen zur Prüfung zugelassen.

Fakultatives Abendprogramm

Nach dem Nachtessen ist freiwilliger Spielbetrieb möglich. Ausserdem kann man ganz einfach beisammensitzen und plaudern.

Ort und Zeit

Kursort: Sportzentrum Kerenzerberg, 8757 Filzbach Tel: 055 / 614 17 17
SBB, mit Postauto ab Näfels oder Mühlehorn
Autoparkplätze beim Sportzentrum

Kursdatum: Samstag, 08. + Sonntag, 09. Dezember 2018

Kursbeginn: Samstag, 09.00 Uhr

Kursende: Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmer und Kosten

Das Wochenende richtet sich primär an Einradsporler aus der Schweiz und aus dem benachbarten Ausland. Die Kosten für dieses Lager betragen **Fr. 150.00.-** inkl. Verpflegung, Übernachtung und Anlagenbenützung. Mitgliedern des ATB werden **Fr. 25.- zurückerstattet**.

Für unentschuldigtes Fernbleiben werden die vollen Kosten verrechnet, andernfalls die effektiv aufgelaufenen Kosten.

Kinder bis Jahrgang 2007 müssen unbedingt von einem kompetenten Vereinsleiter oder Trainer begleitet werden, der während des ganzen Kurses für seine Schützlinge verantwortlich ist, insbesondere während der Frei- und Ruhezeit.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Anmeldung

- Per Onlineanmeldung (www.a-t-b.ch/filzbach)
- Per Email an kc-einrad@a-t-b.ch
- Per Post an KC Einrad, c/o Martina Bill, Hohmattweg 9, 4938 Rohrbach

Anmeldeschluss ist der 19. Oktober 2018.

Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Also sofort anmelden, dann ist ein Platz garantiert.

Leiterpersonen

Artistik / Freestyle: Lukas Hilfiker, Ramona Haag & Gaby Heer

Hockey & Nati Nachwuchs: Selina Wetter & Ernst Uetz

Nati: Mirco Weingard & Fabio Gianformaggio

Administration: Martina Bill (ATB) & Christian Peier (KC Einrad)

Kursleitung vor Ort: Martina Bill

Zusatzinfos zum Trainerteam Artistik / Freestyle

	Ramona Haag	Lukas Hilfiker
<i>Disziplin:</i>	Freestyle	Trial, Weit- & Hochsprung, Street & Flat
<i>Wettkämpfe:</i>	Paarfreestyle, Mannschaftsfahren	Trial, Weit- & Hochsprung
<i>Erfolge:</i>	mehrfach Schweizermeister	mehrfach Welt- & Europameister
<i>Einrad:</i>	fährt seit 16 Jahren	fährt seit 15 Jahren
<i>Leiter von:</i>	Trainings im Verein, Schulsport	Workshops, Ferienpässe (www.lukashilfiker.ch)

Unterstützt werden die beiden von **Gaby Heer** u.a. im Bereich Koordination und Geschicklichkeit.

Weitere Kursinformationen

Getränke

Es ist untersagt Getränke und Verpflegung von daheim mitzubringen und im Kurszentrum zu konsumieren. Getränke und weitere Kleinigkeiten können am Kiosk des Sportzentrums zu fairen Preisen gekauft werden.

Ausrüstung

- Schreibzeug, Trainer, Turnschuhe und alles Persönliche für einen mehrtägigen Kurs
- Frottéwäsche mitnehmen (es stehen keine Tücher zur Verfügung)
- Einrad, Knieschoner, Helm, Velohandschuhe, Hockeystock
Anfänger Hockey: Knieschutz, Helm und Velohandschuhe obligatorisch
- Sportbekleidung
- Badeutensilien nicht vergessen, wir benutzen auch das Hallenbad

Die **Turnbekleidung** sollte, da wir Jugendliche jeglichen Alters und Damen und Herren gemischt sind, der Sportart angepasst sein:

- keine sehr knappen und sehr kurzen Turnhosen (sie sollten das Gesäss gut bedecken)
- Leibchen dürfen keine Spaghettiträger und keine tiefen Ausschnitte haben

Bild- und Video-Aufnahmen

Der Verband ATB Schweiz berichtet auf seiner Webseite über die Aktivitäten und möchte gerne auch Bilder- und Videoaufnahmen, auf denen die Sportlerinnen und Sportler zu sehen sind, verwenden. Zudem wird in der Verbandszeitung des ATB ein Artikel aus dem Trainingslager publiziert und mit Fotos ergänzt.

Aus Gründen des Persönlichkeits-, Daten- und Urheberrechtsschutzes benötigen wir dafür die Zustimmung der Teilnehmenden. Wir verpflichten uns, die Bilder der Sportlerinnen und Sportler ausschliesslich im Zusammenhang mit dem Sportgeschehen oder unseren Vereins-/Verbandsaktivitäten zu verwenden. Ist eine Sportlerin oder ein Sportler damit nicht einverstanden, so kann dies auf der Anmeldung vermerkt werden.

Kontaktpersonen

Für weitere Fragen oder Auskünfte wende man sich an Martina Bill oder Christian Peier.

Martina Bill

Natel: 079 352 44 24

Email: martina.bill@a-t-b.ch

oder

Christian Peier

Natel: 076 411 26 01

Email: christian.peier@a-t-b.ch

Wir freuen uns auf erfolgreiche Tage in Filzbach.

Mit sportlichen Grüssen

Martina Bill (Sekretariat) und Christian Peier (Leiter KC Einrad)



ATB Schweiz
Verband für Sport, Freizeit und Verkehr
Farbhofstrasse 21
8048 Zürich

Tel: 031 352 83 95
Email: info@a-t-b.ch
Webseite: www.a-t-b.ch

Allgemeines Kursprogramm

Samstag, 08.12.2018:

09:00	Eintreffen aller Kursteilnehmenden Anmelden bei der Lagerleitung Bezug der Zimmer (wenn schon möglich) Räder und Material bereitstellen	Eingangshalle
09:30 – 12:00	Training gemäss Spartenprogramm	zugeteilte Hallen
12:15	Mittagessen	Rest. „Sportpanorama“
13:00	Begrüssung der Teilnehmer und kurze Info	Theorieraum
13:30 – 18:00	Training gemäss Spartenprogramm	zugeteilte Hallen
17.00 – 18.00	Hallenbad gemäss Programm	Hallenbad
18:15	Nachtessen	Rest. „Sportpanorama“
20:00 – 22:00	Individuelles Abendprogramm Training Nati + Nachwuchs Nati	div. Orte zugeteilte Hallen
23.00/24.00	Nachtruhe	

Sonntag, 09.12.2018:

ab 07:00 – 08:15	Morgenessen Zimmer aufräumen Material in Garderoben deponieren Zimmerschlüssel abgeben	Rest. „Sportpanorama“ Eingangshalle
08:30 – 12:00	Training gemäss Spartenprogramm	zugeteilte Hallen
12:15	Mittagessen	Rest. „Sportpanorama“
13:30 – 15:30	Training gemäss Spartenprogramm Skill-Level-Tests (nur bei genügend Anmeldungen)	zugeteilte Hallen
15:45	Resumée, Aussprache, Wünsche	Eingangsbereich Treppe
16:00	Schluss des Sportlagers	

Stand September 2018 / KC Einrad