

## **LG Filder Trainingslager vom Sa. 04.04. – Sa.11.04.2020 in Villach (Kärnten) / Österreich**



Liebe Athletinnen und Athleten,  
liebe Trainerinnen und Trainer,

auch in 2020 findet in der ersten Osterferienwoche wieder unser Ostertrainingslager statt.

Dieses Mal gibt es zwei Möglichkeiten:

**8 Tage – 04.04 - 11.04.2020 - 450 EUR**

**12 Tage – 04.04 – 15.04.2020 - 650 EUR**

(Für Leistungsathleten ab U18 in Rücksprache mit Steffen Fruhmann und Florian Bauder).

Es geht wieder nach Kärnten auf den Forellenhof (Nähe Faaker See). Wir fahren mit dem Bus, der dort vor Ort bleibt und uns bei Bedarf ins Stadion bringt.

Die Teilnehmerzahl ist auf **50 Athletenplätze** beschränkt, es gelten folgende **Teilnahmekriterien**:

Athleten/innen, die 2019 in der Kreisbestenliste erscheinen, an Wettkämpfen teilgenommen haben und solche die regelmäßig 2-3 x wöchentlich am Vereinstraining teilnehmen erhalten den Vorzug.

Werden von einem Verein mehr als 3 Athleten gemeldet, so sollte dieser Verein auch einen Trainer stellen.

Ansonsten gilt für die Reihenfolge der Zeitpunkt der schriftlichen Anmeldung.

**Anmeldeschluss ist der 31.01.2020, auch der Zahlungseingang muss bis spätestens 31.01.2020 erfolgen auf das LGF Konto:**

Name: LG Filder

IBAN: DE69612623450011100010

Bankname: Bernhauser Bank

Verwendungszweck Trainingslager 2020 und Name des Athleten

Es stehen 6er, 5er, 4er Zimmer zur Verfügung. Die Einteilung erfolgt vor Ort. Fahrräder gibt es auf dem Forellenhof. Die Vollpension beginnt mit dem Abendessen am 04.04. und endet mit dem Frühstück am 11.04.2020 bzw. 15.04.2020

Die Rückfahrt ist direkt nach dem Frühstück geplant.

**Mitzunehmen sind:** Regen-, Freizeit-, Trainings-, Badebekleidung, Haus-, Turn-, Hallen-, Rennschuhe, Wasch - u. Übernachtungsutensilien, Handtücher, Trinkflasche, Taschengeld, Ausweis und Auslandskrankenschein, evtl. Medikamente.

**Unterkunft:** Forellenhof - St. Martiner Str.16 - A-9581 Ledenitzen

**Voraussichtliche Abfahrtsorte / -zeiten Samstag :**

Bernhausen **5:45 Uhr** Filharmonie, Tübinger Str. 40, 70794 Filderstadt

Denkendorf **6:15 Uhr** beim Stadion, Mühlhaldenstr. 111, 73770 Denkendorf

Ankunft etwa 14:00 Uhr Forellenhof - Ledenitzen

**Nehmt euch bitte für die Fahrt etwas zum Essen mit, da wir erst mit dem Abendessen gegen 18:00 in der Unterkunft das erste Essen bekommen.**

**Wichtige Informationen:**

- Nach der Ankunft machen alle nach der Zimmeraufteilung gegen 16.00 Uhr einen gemeinsamen lockeren Dauerlauf und kurze Gymnastik ca. 18.00 Uhr Abendessen.
- Vegetarier und Allergiker sollten dies bitte in der Anmeldung vermerken.
- Sonntag bis Freitag 7:30 – 8:30 Uhr Frühstück, gegen 9.15 Uhr danach Training in den eingeteilten Gruppen
- Gegen 12.30 Uhr kleines Mittagessen
- Von 14.00 – 16.00 Uhr wieder Training jeweils in mehreren Gruppen.
- Gegen 18.00 Uhr Abendessen, danach zur freien Verfügung.
- **Um 23.00 Uhr Nachtruhe.**
- Samstag 11.04. bzw. 15.04. vor dem Frühstück packen und Gepäck in Aufenthaltsraum bringen, Betten abziehen Zimmer reinigen 8.00 Uhr Frühstück danach Gepäck in Bus verladen, Abfahrt.
- **Für alle Sportler gilt ein generelles Alkoholverbot für die Zeit des Trainingslagers.**

Bitte gebt uns auch noch Bescheid, welche Trainer **mit dem Auto** anreisen.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames und harmonisches Trainingslager 2020!

**Euer LG Filder Trainerteam**

**Anlage:** Anmeldeformular

**Meldeschluss ist der 31.01.2020 bei Steffen Fruhmann oder Florian Bauder**  
Email: [steffen.fruhmann@gmx.de](mailto:steffen.fruhmann@gmx.de) oder [florianbauder84@icloud.com](mailto:florianbauder84@icloud.com)  
(Anmeldebestätigung langt eingescannt, bzw. mit dem Smartphone digitalisiert)

**Anmeldung zum LGF-Trainingslager in Ledenitzen / Österreich**  
**vom 04.04.2019 – 11.04.2020 oder 15.04.2020**

---

Name Vorname PLZ Wohnort

---

geb. Telefon Email Verein

---

Datum / Unterschrift (Erziehungsberechtigter bei Minderjährigen)

---

Allergiker, Vegetarier (bitte hier Unverträglichkeit angeben oder Vegetarier Ja/Nein)

Trainingslager kurz

Trainingslager lang

Name des Heimtrainers: \_\_\_\_\_

Teilnahme als Trainerin / Trainer folgende Disziplinen bzw. Betreuer:

---

---

\_\_\_\_ ja / nein \_\_\_\_\_

Trainer reist mit dem eigenen Auto an (ja wie viele Plätze frei? / nein )