



RollDichFit – Trainingslager

Burg Sensenstein - Kassel

31.05. - 03.06.2018

Bereits zum fünften Mal treffen wir uns zum "Cross Skating Trainingslager".

Die Burg Sensenstein bei Kassel bietet eine sportliche Atmosphäre, wie man sie sich schöner nicht vorstellen kann. Dort werden wir alle zusammen übernachten und einige Einheiten des Trainingslagers durchführen. Die Tartanbahn des Stadions Heiligenrode steht uns ebenfalls wieder für Technik-Einheiten und Videobeobachtung zur Verfügung. Ansprechpartner vor Ort ist Jörg Zinserling.

Anzahl Teilnehmerplätze

Das Trainingslager wird mit maximal 40 Teilnehmern durchgeführt.

Die aktuelle Anzahl freier Plätze ist auf der Veranstaltungsseite von www.rolldichfit.de ersichtlich.

Wenn keine freien Plätze mehr angezeigt werden, so meldet euch bitte trotzdem an, wenn ihr in die Warteliste aufgenommen werden möchtet. Erfahrungsgemäß werden (leider) kurzfristig einige Plätze wegen Krankheit, Verletzung etc. frei.

Kosten

Teilnahme Trainingswochenende	75,- €
Unterkunft Sensenstein (Do-So: 3 Nächte/VP) *	105,- €
Gesamtpaket Training und Unterkunft	180,- €
Stellplatz WoMo	Selber beim Sensenstein melden

* Es ist möglich, nur die 2 Übernachtungen von Freitag bis Sonntag zu buchen (70€). Die Wahlmöglichkeit steht im Anmeldeformular.

Anmeldung

Anmelden könnt ihr euch ab jetzt über

<http://rolldichfit.de/veranstaltung-details/cross-skating-rolldichfit-trainingslager-2018-79.htm>

Sofort bekommt ihr eine automatische Bestätigungsmail. Die Kontodaten erhaltet ihr danach in einer 2. Mail. Diese Mail wird nicht automatisch generiert, also kann sie ein paar Stunden auf sich warten lassen.

Anmeldeschluss

Das Geld muss bis zum **15.04.2018** auf dem Vereinskonto eingegangen sein, also meldet euch bitte vorher über das Anmeldeformular auf RollDichFit an. Bei Absagen bis Anmeldeschluss bekommt ihr das überwiesene Geld zu 100% zurück. Bei Absagen nach Anmeldeschluss werden 60% der Kosten einbehalten, da wir diesen Betrag an den Sensenstein bezahlen müssen.

Ausnahme: es sei denn, euer Teilnehmerplatz samt aller Verpflichtungen wird in Absprache mit www.RollDichFit.de von einer durch euch organisierten Person übernommen.

Leistungen Trainingslager

Vorgesehen sind verschiedene Cross-Skating-Trainingseinheiten durch Gasttrainer Carsten Bartel (Mitglied des DSV Bundeslehrteam Nordic) und das RollDichFit-Trainerteam, Vorstellung der aktuellen Cross-Skate-Modelle, mehrere Touren und Materialkunde. Biathlontraining ist geplant.

Unterkunft

- Es sind 32 Teilnehmerschlafplätze für uns in der Jugendherberge und Sportbildungsstätte Sensenstein, www.sensenstein.de, reserviert. Die Unterbringung auf dem Sensenstein erfolgt v.a. in Vier- und Zwei-Bett-Zimmern. Im Preis sind 3 Übernachtungen (Do-So) mit Vollverpflegung und die Bettwäsche enthalten. Die Anreise erfolgt frühestens ab Donnerstag, 14 Uhr.
- Die verbleibenden 8 Teilnehmerplätze werden an Teilnehmer mit eigener Unterkunft oder an WoMo-Inhaber vergeben. Sollte diese Verteilung nicht exakt stimmen, so kriegen wir das trotzdem hin und es muss keiner draußen schlafen!
- Wünschenswert ist, dass alle, die eine Unterkunft auf dem Sensenstein nutzen, aktiv am Trainingslager teilnehmen. Für Ausnahmen (Begleitpersonen) wendet euch bitte per Mail an birgit@rolldichfit.de.
- Es steht uns ein Gruppenraum zur Verfügung. Die Nutzung von Schwimmbad und Sauna ist evtl. möglich, also denkt bitte an Badesachen.

Vorläufiger (!) Zeitplan

Wann	Was	Wo
Donnerstagnachmittag	Vorstellung verschiedener Cross Skates, Ausprobieren, Tour	Sensenstein
Donnerstagabend	Willkommensrunde, Theorie Techniktraining	Sensenstein, Gruppenraum
Freitag (ca. 12:30 Uhr Mittagessen)	Trainingseinheiten in verschiedenen Gruppen mit Carsten Bartel, Mitglied des DSV Bundeslehrteam Nordic; Biathlontraining	Sensenstein
Freitagabend	Geräte-/Materialkunde; Vorstellung Skike V9-Fire	Sensenstein, Gruppenraum
Samstagvormittag	Agility-Einheit (Gruppe1)	Sensenstein
	Technik-Trainingseinheit, Videobeobachtung (Gruppe2)	Stadion Heiligenrode
Samstag ca.12: 30 Uhr	Mittagessen	Sensenstein
Samstagnachmittag	Agility-Einheit (Gruppe 2)	Sensenstein
	Technik-Trainingseinheit, Videobeobachtung (Gruppe1)	Stadion Heiligenrode
Samstagabend	Tour	Sensenstein
	Foto-, Videoshow	Sensenstein, Gruppenraum
Sonntagvormittag	Tour für alle durch die Buga und Aue	Kassel
Sonntag ca. 12:30 Uhr	Mittagessen	Sensenstein

Das mindestens 6-köpfige RollDichFit-Trainerteam freut sich auf euch und ein erneutes wunderschönes Trainingslager!!!

Sportliche Grüße