

Z E I T P L A N für SCHWIMM – Camp # XIV & XV

XIV ist für Fortgeschrittene (1.000m Kraul unter 20 Min.)

XV ist für Einsteiger (vom Brust zu Kraul oder schlecht Kraul)

im „bfw“ (Berufsförderungswerk) Kirchseeon

vom Samstag 22.11. bis Sonntag 23.11.2008

Neben den Schwimmsachen (2 Badehosen – Bademütze – Schwimmbrille - Badeschlappen u.a.) auch an - Handtücher – Trainingsanzug – Schreibutensilien usw. denken !! Falls wir (wenn Du willst) im „Ebersberger Forst“ einen „Lauf“ machen – dann auch Laufschuhe und Laufkleidung (an Regen und kühle Witterung denken) mitbringen !! Eventl machen wir in der Sporthalle auch eine Laufanalyse – daher auch Hallenschuhe u.a. einpacken !!

Mineralwasser und Müsli nicht vergessen (Kantine wäre aber vorhanden).

Seminar-Gebühr und sonstige Kosten – siehe auf Formular: ANMELDUNG Wegbeschreibung zum „bfw“ Kirchseeon auf Seite – 3 –

Beschreibung für # XIV (für Fortgeschrittene)

Samstag: 22.11.

08:30 bis 08:45 Uhr **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard - 0172 / 79 4 60 60

09:00 bis 11:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

11:15 bis 12:00 Uhr Begrüßung und Informatives

12:00 bis 13:45 Uhr Mittagessen & Pause – Gespräche Erfahrungsaustausch

14:00 bis 16:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

16:15 bis 17:30 Uhr Lauf-Analyse // Lauf-ABC // Stabi-Training // AIRex

Sonntag: 23.11.

09:00 bis 11:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

11:15 bis 12:00 Uhr Fragen zu Triathlonwettkämpfen – Training usw.

12:00 bis 12:45 Uhr „kleiner“ Imbiss

13:00 bis 15:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

15:15 **Ende des Camp´s**

Eventl. Änderungen werden rechtzeitig angekündigt

Seite – 2 –

Beschreibung für # XV (für Einsteiger)

5 ½ Stunden Schwimmen

Samstag: 22.11.

10:30 bis 10:45 Uhr **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard -
0172 / 79 4 60 60

11:00 bis 12:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

12:15 bis 13:45 Uhr Mittagessen & Pause – Gespräche zum Kennenlernen

14:00 bis 15:45 Uhr Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“
Fragen zu Triathlonwettkämpfen – Training usw.
Lauf-Analyse // Lauf-ABC // Stabi-Training // AIRex

16:00 bis 18:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

Sonntag: 23.11.

11:00 bis 12:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

12:15 bis 13:00 Uhr „kleiner“ Imbiss

13:15 bis 14:45 Uhr Lauftraining im Wald

15:00 bis 16:30 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

16:45 **Ende des Camp's**

Eventl. Änderungen werden rechtzeitig angekündigt

ANFAHRTSBESCHREIBUNG zum „bfw“ Kirchseeon

Mit dem Auto aus Richtung Nürnberg

Am Autobahn-Kreuz „München-Nord“ dann in Richtung Salzburg (= Ostumgehung von München „A 99“).

Bei Ausfahrt „**Haar**“ die Autobahn in Richtung Ebersberg bzw. Wasserburg (B 304) verlassen. Nach ca. 10 km kommt Kirchseeon. In Dorfmitte dann Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

Mit dem Auto aus Richtung Augsburg - Stuttgart

Vor München auf die „A 99“ (Nord- dann Ostumgehung von München „A99“).

Bei Ausfahrt „**Haar**“ die Autobahn in Richtung Ebersberg bzw. Wasserburg (B 304) verlassen. Nach ca. 10 km kommt Kirchseeon. In Dorfmitte dann Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

Mit dem Auto aus Richtung Landsberg oder Garmisch-Partenkirchen

In München auf den „Mittleren Ring“ Richtung Süd und Ost bis Höhe „Berg am Laim“ dann auf die B 304 Richtung Ebersberg bzw. Wasserburg. Nach Haar sind es noch ca. 10 bis 12 km bis Kirchseeon. In Dorfmitte dann Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

Mit dem Auto aus Richtung Salzburg

Bis Autobahn „A 8“ bei „**Bad Aibling**“ verlassen. Durch Bad Aibling und dann Richtung Ebersberg. In Ebersberg Richtung München auf der „B 304“. Nach ca. 5 km kommt Kirchseeon.

Hier dann der Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

Mit der Bahn

Vom Münchner „Haupt- oder Ostbahnhof“ in „**S 4**“ Richtung Ebersberg oder Grafing. Dann bei Haltestelle „Kirchseeon“ raus. Dann 10 Gehminuten.

Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.