

ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # XXII

für Fortgeschrittene (1.000m Kraul unter 20 Min.)

im „bfw“ (Berufsförderungswerk) Kirchseeon

vom Samstag 06.03. bis Sonntag 07.03.2010

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 Lafschuhe 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 – 2 –

Beschreibung

8 Stunden SCHWIMMEN

Samstag: 06.03.

- 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-Übungen

Sonntag: 07.03.

- 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

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.