

# **Z E I T P L A N für SCHWIMM – Camp # XXIX** **für Einsteiger** (vom Brust zu Kraul oder schlecht Kraul)

## **im „bfw“ (Berufsförderungswerk) Kirchseeon** **vom Samstag 28.01. bis Sonntag 29.01.2012**

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 – 2 –**

### **Beschreibung**

5 ½ Stunden Schwimmen

#### **Samstag: 28.01.**

**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 - Erfahrungsaustausch

**14:00 bis 15:45 Uhr** Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“  
Fragen zu Triathlonwettkämpfen – Training usw.

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

#### **Sonntag: 29.01.**

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

**12:15 bis 13:00 Uhr** „kleiner“ Imbiss

**13:15 bis 14:45 Uhr** Lauftraining i. Wald (Analyse) // Stabi-Training // AIRex (\*)

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

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

Eventl. Änderungen werden rechtzeitig angekündigt // (\*) Teilnahme freiwillig

## **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.