

ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # XXXI

für Einsteiger (vom Brust zu Kraul oder schlecht Kraul)

im „bfw“ (Berufsförderungswerk)

Kirchseeon – Moosacher Str. 31

(Bitte nicht ins Berufsbildungswerk oder Hallenbad fahren)

vom Samstag 03.03. bis Sonntag 04.03.2012

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: 03.03.

10:15 bis 10:30 Uhr **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard - 0172 / 79 4 60 60

10:40 bis 11:40 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

11:50 bis 13:20 Uhr Mittagessen & Pause – Gespräche - Erfahrungsaustausch

13:30 bis 15:20 Uhr Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“
Fragen zu Triathlonwettkämpfen – Training usw.

15:30 bis 17:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

Sonntag: 04.03.

10:40 bis 11:40 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

11:50 bis 13:10 Uhr Mittagessen

13:20 bis 14:50 Uhr Lauftraining i. Wald (Analyse) // Stabi // 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“ – Berufsförderungswerk –** **Kirchseeon – Moosacher Str. 31**

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.