

ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # VIII

Sportschule München - Oberhaching

Neben den Schwimmsachen (2 Badehosen – Bademütze – Schwimmbrille - Badeschlappen u.a.) auch an Bademantel (Sauna) - Handtücher – Trainingsanzug – Schreibutensilien usw. denken !! Falls wir (wenn Du willst) im „Grünwalder Forst“ einen „Lauf“ machen – dann auch Lafschuhe und Laufkleidung (an Regen und kühle Witterung denken) mitbringen !! Vielleicht gehen wir aber auch mal in den „Kraftraum“ oder in eine Halle – daher Hallenschuhe u.a. einpacken !! Mineralwasser und Müsli (für zwischendurch) nicht vergessen (Kantine wäre aber vorhanden).

Für die Teilnehmer – mit **Leistungs-Diagnostik** - an Rennrad (Radschuhe !!) denken !! Von „contract:relax“ erhalten diese Teilnehmer noch ein gesondertes Merk- bzw. Hinweisblatt. Anreiseweg zur Sportschule auf Seite – 2 –

Freitag: 24.11.2006

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

Koffer für Übernachtung im Auto lassen – da erst nach Essen die Zimmer „bezogen“ werden können.

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

11:15 bis 12:30 Uhr Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“ (Einführungsvortrag über die Dunkelfeld-Vitalblut-Analyse. Referent: Apotheker & Heilpraktiker Wolfgang Niklas /// Einteilung der weiteren Reihenfolge für die Untersuchung

12:30 bis 13:30 Uhr Mittagessen

13:45 bis 14:30 Uhr wer will - „kleiner & langsamer“ Erholungslauf durch den „Grünwalder Forst“

14:40 bis 15:45 Uhr Schwimm – Theorie 1. Teil (eventl. Übungen im „Kraftraum“)

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

ACHTUNG: es läuft parallel zum SCHWIMM-Camp:

09:00 bis 18:00 Uhr die Vitalblut-Untersuchung (ca. ¾ Stunde eine Person)

09:00 bis 18:00 Uhr „Leistungs-Diagnostik-Test“ (Dipl.-Sportwissenschaftler Axel Dörrfuß von „contract:relax“) Einteilung wird individuell bzw. persönlich mit den Athleten abgesprochen

Samstag: 25.11.

08:00 bis 10:00 Uhr Schwimmen (Andi Lübbe)

10:15 bis 12:30 Uhr Vortrag über „Leistungs- Diagnostik & Ernährung“
Referent: Dipl.-Sportwissenschaftler Axel Dörrfuß

12:30 bis 13:30 Uhr Mittagessen

ACHTUNG: An die Teilnehmer des „Leistungs-Diagnostik-Test“

13:30 bis 15:00 Uhr Auswertungsgespräch des Test's

die anderen Teilnehmer (wer will) des Camp's:

13:45 bis 14:45 Uhr „Lauf- & Ganganalyse“ im „Grünwalder Forst“
o d e r
„lustige Spiele“ in der Halle

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

ACHTUNG: es läuft parallel zum SCHWIMM-Camp:

08:00 bis 17:00 Uhr die Vitalblut-Untersuchung (ca. ¾ Stunde eine Person)

Sonntag: 26.11.

Zimmer räumen – Koffer ins Auto – Zimmer zahlen (besser am Samstagabend)

08:00 bis 10:00 Uhr Schwimmen (Andi Lübbe)

10:30 bis 12:00 Uhr Schwimm-Theorie – 2. Teil - (Andi Lübbe)
(eventl. Übungen im „Kraftraum“)

Eventl. Änderungen werden rechtzeitig angekündigt

ANFAHRTSBESCHREIBUNG zur SPORTSCHULE OBERHACHING

Mit dem Auto aus Richtung Nürnberg

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

Am Autobahn-Kreuz „München-Süd“ (= Brunenthal-Dreieck) in Richtung Garmisch-Partenkirchen (A 995).

Dann Ausfahrt „**Oberhaching**“ raus.

Dann Beschilderung: „Sportschule“ folgen, (noch ca. 1,5 km auf der Further Straße)

Mit dem Auto aus Richtung Stuttgart

Richtung „Stadtmitte“ über „Mittlerer Ring“ (Richtung Salzburg). Dann noch kurz auf die „A 995“.

Dann Ausfahrt „**Oberhaching**“ raus.

Dann Beschilderung: „Sportschule“ folgen, (noch ca. 1,5 km auf der Further Straße)

Mit dem Auto aus Richtung Salzburg

Bis Autobahn-Kreuz „München-Süd“ (= Brunenthal-Dreieck) in Richtung Garmisch-Partenkirchen bzw. Lindau (A 995).

Dann Ausfahrt „**Oberhaching**“ raus.

Dann Beschilderung: „Sportschule“ folgen, (noch ca. 1,5 km auf der Further Straße)

Mit der Bahn

Vom Münchner Hauptbahnhof mit der S-Bahn Linie „S 5 Holzkirchen“ bis Haltestelle „Furth“. Sportschule ist unmittelbar neben der Haltestelle.