

Trainingslager

Das Trainingslager ist für Sportler ab der Altersklasse U16, die freiwillig wettkampf- und leistungsorientiert trainieren um sie intensiver auf die kommende Wettkampfsaison konditionell vorzubereiten. Dies verlangt von uns eine sorgfältige Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit. Für uns Trainer, die dafür eine Woche Urlaub nehmen, ist die Woche sehr anstrengend und zeitaufwendig.

Um das Trainingslager deshalb sinnvoll durchzuführen haben wir folgende Voraussetzungen festgelegt:

1. Ab Altersklasse U16. Bei jüngeren Sportlern mit Absprache mit den Trainern.
2. Der Sportler war die letzten 6 Monate regelmäßig im Training (U14 2-3x /Woche, U16/18/20 3-5x /Woche).
3. Trainingsalter entsprechenden leichtathletischen und konditionellen Fähigkeiten müssen vorhanden sein.
4. Der Athlet muss die soziale Kompetenz und geistige Reife haben sich in einer Trainingsgruppe einzuordnen und die Anweisung von uns Trainer befolgen. Wir haben keinen Erziehungsauftrag.
5. Physische und psychische Gesundheit muss vorhanden sein.
6. Kaderathleten haben Vorrang, solange Punkt 1-4 erfüllt ist.
7. Die Trainer entscheiden wer mitfährt.