



Ausschreibung
Sommerncamp vom 31.07. – 10.08.2022
in Großenaspe auf dem Gelände von „Raus in die Natur“

Liebe Athleten / innen,
Eltern, Heimtrainer / innen und alle, die Interesse am Triathlon haben,
wir freuen uns euch heute mitteilen zu können, dass die SHTU auch in
diesem Jahr das 4. Sommerncamp durchführen möchte.



Corona Situation: Wir gehen davon aus, dass wir unser Sommerncamp wie geplant durchführen können und dürfen. Unser Hygiene Konzept wird durch unseren Team-Arzt betreut und ggf. angepasst. Sobald absehbar, melden wir uns mit genaueren Infos. Maßgebend für uns bleibt die dann gültige Landesverordnung.

Ziele des Sommertrainingslagers:

Förderung der Gesundheit & des Immunsystems:

- Sport an der frischen Luft
- Gesunde und vollwertige Ernährung
- Freude an den Freizeitaktivitäten mit gleichaltrigen und gleichgesinnten Sportlern

⇒ Training:

- Wir möchten unsere Sportart allen Kindern und Athleten / innen zugänglich machen und auch in diesem Jahr Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen einladen am Sommerncamp 2022 teilzuhaben – bei Fragen wendet euch gerne an den Landestrainer der SHTU, Carsten Krömer (*Kontaktdaten s. unten*)
- Wir werden viele Gruppen mit unterschiedlichen Trainingsniveaus haben, sodass wir jedem individuell gerecht werden können

⇒ Besondere Hinweise:

- Für alle angemeldeten Athleten / innen wird es noch viele Informationen, wie zum Beispiel die Packliste oder auch zum Thema Handy (wir möchten, dass die Kinder / Jugendlichen den Kopf frei haben), Ernährung, Fragen zu Allergien usw. zu einem späteren Zeitpunkt geben.



Teilnehmerkreis: Offen für **alle** Sportlerinnen und Sportler, die Interesse an der Sportart Triathlon haben, der **Jahrgänge 2011 bis 2001**.

Veranstaltungsort: Das **Outdoorgelände** von „Raus in die Natur“ liegt im Wald in der Nähe des Wildpark Eekholts, am Segeberger Forst (siehe auch www.raus-in-die-natur.de)

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Landestrainer



Geschlafen wird in mitgebrachten **Zelten** zu zweit, zu dritt oder mehr in Familienzelten – wir haben genug Platz

denkt also bitte an: **Schlafsack, Isomatte und co.**

Sanitäreinrichtungen und Hygiene:

- Veranstaltungstoiletten auf dem Gelände
- Waschmöglichkeiten durch Wassertank auf dem Gelände
- Duschköglichkeit im Schwimmbad

Aktivitäten:

- Schwimmtraining im Freibad Bad Bramstedt (10Km mit Rad entfernt)
- Freiwassertraining im Einfelder See
- Lauftraining
- Wechseltraining
- Radtraining und Ausfahrten
- verschiedene Outdooraktivitäten (Hochseil, Sportbogen, Teamübungen- und Spiele, Kanutour usw.)
- Kochen über dem Feuer, abwaschen und vieles mehr

Voraussetzung:

Allgemein:

- Selbstständigkeit bezüglich Hygiene und Essen
- Unabhängigkeit von best. Bezugspersonen (soziale Handlungskompetenz)
- Sportliche Erfahrung, bzw. Spaß & Motivation am (täglichen) Sporttreiben

Sportartspezifisch:

- Schwimmen: mindestens Bronzeabzeichen
- Radfahren: sicheres Fahren; wichtig: zum Schwimmbad fahren wir 10 KM
- Laufen: ca. 1 KM in deinem Tempo joggen

Bei Fragen oder Zweifel bezüglich der sportartspezifischen Voraussetzungen, der Aktivitäten, dem Hygienekonzept oder anderen Baustellen nehmt mit uns Kontakt auf!

Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung 😊

Geschäftsstelle
Jacqueline Bülow
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt
Tel.: 04330 999 453
Fax: 04330 999 454

shtu-geschaeftsstelle@t-online.de
Internet: www.shtu.de
Bankverbindung
Postbank Hamburg
BLZ 200 100 20
Konto 181 888 201

Carsten Krömer
Baß 1
24623 Großenaspe

Mobil: 0171 799 40 87
Landestrainer@shtu.de



Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Landestrainer



Leistungen:

- Verpflegung und Getränke
- Schwimmbadeintritt
- Sämtliche Outdooraktivitäten (Hochseilparcours, SUP, Sportbogenschießen u.v.m.)
- Brennholzvorrat
- Veranstaltungstoiletten
- Logistik
- Outdoorseife, Hand – und Flächendesinfektionsmittel
- 7 Betreuerinnen und Betreuer die 24/7 vor Ort bei den Kindern und Jugendlichen sein werden
- Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen mit körperlicher Behinderung
- Externe Outdoortrainer für das Hochseilparcourstraining

Kosten: Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 40 beträgt der Preis, für die aufgeführten Leistungen, pro Teilnehmer **275,-- Euro**

Anmeldung an: per Mail an: landestrainer@shtu.de
mit Namen, Vornamen, Jahrgang und Verein
spätestens bis Sonntag, 12.Juni 2022

Bezahlung: **Nach Teilnahmebestätigung erst zum 19.06.2022**

Zahlung erfolgt durch Überweisung

Sparkasse Südholstein

NOLADE21SHO

DE 26 2305 1030 0510 4111 01

Verwendungszweck: Sommertrainingslager 31.-10.08.22, Name des/der Teilnehmer/in

Wichtige Hinweise:

Wir arbeiten ständig daran, wie wir unser Sommercamp noch besser machen können. Neben unseren Themen, die in erster Linie organisatorischer und trainingsspezifischer Art sind, möchten wir euch noch zwei Punkte nennen, die uns sehr am Herzen liegen:

- 1. Handy:** Die Kinder werden im Sommer fast 2,5 Jahre hinter sich haben, in denen das soziale Leben fast ausschließlich virtuell stattgefunden hat. Onlineunterricht in der Schule, Athletik per Zoom, Kontakt zu den Freunden per WhatsApp oder Snapchat usw. Wir möchten, dass die Kinder sich von der Gewohnheit *Handy* befreien und

Geschäftsstelle
Jacqueline Bülow
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt
Tel.: 04330 999 453
Fax: 04330 999 454

shtu-geschaeftsstelle@t-online.de
Internet: www.shtu.de
Bankverbindung
Postbank Hamburg
BLZ 200 100 20
Konto 181 888 201

Carsten Krömer
Baß 1
24623 Großenaspe
Mobil: 0171 799 40 87
Landestrainer@shtu.de

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Landestrainer



wieder in den vollen Genuss von sozialen Kontakten kommen. Unsere Erfahrung zeigt, dass nach zwei Tagen Trainingslager kaum jemand sein Handy vermisst.

Deshalb unser Apell: Lasst das Handy am besten zu Hause. Die Betreuer/innen können zu jeder Zeit den Kontakt zu den Eltern oder umgekehrt zum Kind herstellen – wir werden erreichbar sein. Auch in diesem Jahr werden wir wieder eine WhatsApp Elterngruppe (für die, die es möchten) einrichten. Dort werden wir Trainer am laufenden Band Bilder und kurze Infos aus dem Camp reinstellen, sodass alle auch über diesem Weg informiert sind. Bei Entzugserscheinungen wird es auch Zeit für den virtuellen Austausch geben, wir möchten diese in diesem Jahr aber wirklich auf ein Minimum reduzieren 😊

2. **Essen:** Ebenfalls ein wichtiges Thema für uns. Wir möchten, dass alle an der Verpflegung teilnehmen und gemeinsam mit der Gruppe essen. In der Vergangenheit ist uns doch mal der eine oder andere entwischt und hat sich im Zelt von Süßigkeiten und ähnlichem ernährt. Deswegen haben wir folgende Bitte:
 - a. Bitte, gebt euren Kindern keine Süßigkeiten, Chips oder ähnliches mit. Wir freuen uns, wenn Ihr etwas für alle zu Beginn des Trainingslagers bei den Betreuern abgibt und wir es gezielt nach dem Essen oder am Abend, wenn wir gemütlich am Lagerfeuer sitzen, oder zu anderen Gelegenheiten an die Gruppe rausgeben
 - b. Auch in diesem Jahr würden wir uns wieder über eine Kuchenspende freuen. Wir werden uns noch Gedanken machen, wie wir es noch besser organisiert bekomme als in dem Jahr zuvor.
 - c. Wir werden wieder Campdienst-Gruppen zusammenstellen, die für den gesamten Zeitraum einen Betreuer/in zugewiesen bekommen. Dieser Campdienst hat auch Einfluss oder Mitbestimmungsrecht auf das Mittag- oder Abendessen, sodass auch die Essenswünsche der Kinder berücksichtigt werden.

Vielen Dank für Euer Verständnis und Eure Unterstützung

Mit sportlichen Grüßen

Das Team des Sommercamps 2022:

Alicia, Alegria, Camille, Moritz,

Ben, Inke und Carsten



Geschäftsstelle
Jacqueline Bülow
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt
Tel.: 04330 999 453
Fax: 04330 999 454

shtu-geschaeftsstelle@t-online.de
Internet: www.shtu.de
Bankverbindung
Postbank Hamburg
BLZ 200 100 20
Konto 181 888 201

Carsten Krömer
Baß 1
24623 Großenaspe
Mobil: 0171 799 40 87
Landestrainer@shtu.de