

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Landestrainer



Ausschreibung Sommercamp vom 15. – 25.08.2023 in Großenaspe

Liebe Athlet: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 5.
Sommercamp durchführen möchte.

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
 - Viele naturerlebnispädagogische Elemente zur Stärkung und Entwicklung der sozialen Kompetenz
 - In diesem Jahr konzentrieren wir uns ebenfalls auf die Wettkampfvorbereitung (Bornhöved – siehe unten), wo wir vor allem das Wechseltraining üben werden.
- ⇒ Training:
 - Wir möchten unsere Sportart allen Kindern und Athleten / innen zugänglich machen und auch in diesem Jahr Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen einladen am Sommercamp 2023 teilzuhaben – bei Fragen wendet euch gerne an Carsten (*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.
 - Wir möchten mit allen Athleten am 20.08.23 in Bornhöved an den Landesmeisterschaften teilnehmen. <http://www.tsvquellenhaupt.de/index.php/q-tri>
Wir bitten alle Eltern deren Kinder an dem Sommercamp teilnehmen, dort anzumelden.



Teilnehmerkreis: Alle Athlet:innen und die, die es werden wollen, vom Anfänger bis zum Leistungssportler der **Jahrgänge 2012 bis 2002.**

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

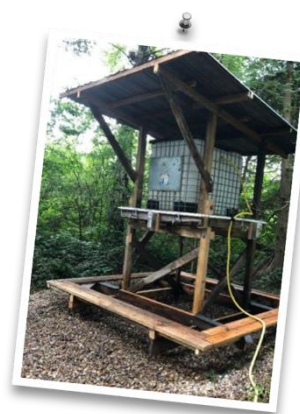
Landestrainer

Veranstaltungsort & Übernachtung: Das **Outdoorgelände** liegt im Wald in der Nähe des Wildpark Eekholts, am Segeberger Forst (siehe auch www.raus-in-die-natur.de)
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
- Duschmodigkeit im Schwimmbad oder im Outdoorgelände (NEU)



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, SUP 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

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



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 oder anderen Baustellen nehmt mit uns Kontakt auf!**
- **Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung 😊**

Leistungen:

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

Kosten: Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 40 Athleten beträgt der Preis, für die aufgeführten Leistungen, pro Teilnehmer **280,-- Euro**

Anmeldung an: Landestrainer@shtu.de
mit Namen, Vorname, Jahrgang und Verein
bis Sonntag, 01. Juli 2023
Das Sommercamp wird auf 60 Kinder beschränkt.
Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme – ggf.
erstellen wir eine Warteliste.

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



Bezahlung: Nach Teilnahmebestätigung zum 15.07.2023
Zahlung erfolgt durch Überweisung
Sparkasse Südholstein
NOLADE21SHO
DE 26 2305 1030 0510 4111 01

Verwendungszweck: Sommertrainingslager, Name des Athleten, Kst.-Stelle 006-23

Wichtige Hinweise:

Wir arbeiten ständig daran und haben das Bestreben, 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:** Wir möchten, dass die Kinder sich von der Gewohnheit *Handy* befreien und 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 Trainer 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. Liebe Eltern, ich (Carsten) habe 6 Kinder großgezogen und weiß, was es teilweise für ein Kreuz ist, sich mit den kleinen Lieben zum Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Doch in der Gruppe ist es oftmals etwas einfacher, doch dort brauchen wir Eure Unterstützung:
 - 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

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

shtu-geschaefsstelle@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



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 werden wir uns wieder über eine Kuchenspende freuen. Wir werden uns noch Gedanken machen, wie wir es noch besser organisiert bekomme als in den vorangegangenen Jahren zuvor.
- c. In diesem Jahr werden wieder Campdienst-Gruppen zusammengestellt, die für den gesamten Zeitraum einen Trainer zugewiesen bekommen. Dieser Campdienst hat auch Einfluss oder Mitbestimmungsrecht auf das Mittag- oder Abendessen, sodass auch die Essenswünsche der Kids berücksichtigt werden.
- d.

Vielen Dank für Euer Verständnis und Eure Unterstützung

Mit sportlichen Grüßen

Alicia, Alegria, Rune, Sarah,
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