
powered by  **Georg Egger** 

An- und Abreise:

Die Anreise erfolgt am Samstag, den 12. Oktober 2019. Treffpunkt ist um 10:00 Uhr an der Egger Halle in Oberessertshausen (bei Ortsausgang Haselbacher Straße, 86479 Aichen). Im Anschluss werden die Schlafquartiere aufgebaut und eine kurze Programmübersicht durchgeführt. Sollte es jemand verkehrsbedingt nicht pünktlich schaffen, bitten wir um kurze Info, damit wir entsprechend planen können.

Das Trainingslager endet am Sonntag, den 13. Oktober 2019 um 16:00 Uhr. Dementsprechend sind die Sportlerinnen und Sportler bitte bis 16:00 Uhr wieder an der Egger Halle abzuholen.

Kosten

Für jeden Teilnehmer fällt eine Kostenpauschale von 85,00 € an. In dieser Summe sind alle Unkostenbeiträge enthalten. Den Betrag bitte bis zum 10. Oktober 2019 auf das unten genannte Konto überweisen (bitte im Verwendungszweck den Namen angeben). Es kann auch vor Ort mit Bargeld gezahlt werden.

Trainer/ Teilnehmer

Der Lehrgang wird von Georg Egger und Anton Sieber durchgeführt. Daneben werden je nach Bedürfnis Betreuer vom Verein vor Ort sein.

Das Kurztrainingslager ist ideal für Sportlerinnen und Sportler zwischen 12 und 18 Jahren und ist auf 20 Personen begrenzt.

Trainingsinhalte

„Lernen vom Profi“ - Georg zeigt einige seiner technischen Tricks im „Egger“-Trainingswald. Ebenso gibt es die eine oder andere Ausfahrt rund um Obergessertshausen. Beim Theorie teil erklärt Anton etwas über das Training im Winter. Außerdem erlangt ihr Tipps zur Rennvorbereitung und Einblicke in den Profirennsport.

Mitzubringen sind

- Witterungsbedingt Bekleidung, sowie Laufschuhe und Athletikbekleidung
- Funktionstüchtiges Bike
- Isomatte, Kissen & Schlafsack (es wird in der Egger Halle gecamppt)
- Besteck, Müllschale, Teller & Tasse
- Schreibsachen für Theorie
- Etwas Taschengeld
- Gute Laune & gutes Wetter

Anmeldung

per E-Mail an vorstand@mscwiesenbach.de

Zeitplan

Samstag

Vormittags

Anreise, Bettenlager beziehen
Snack
Trainingsausfahrt mit dem MTB

Mittagessen

Nachmittags

Trainingsausfahrt mit dem MTB

Abendessen

Abendprogramm

Athletiktraining, Gesellschaftsspiele, evtl. Lagerfeuer

Sonntag

Frühstück

Vormittags

Fragerunde mit Georg Egger
Trainingsausfahrt mit dem MTB

Mittagessen

Nachmittags

Trainingsausfahrt mit dem MTB
Abreise