



Kursleitung
Martina Bill
Hohmattweg 9, 4938 Rohrbach
079 352 44 24
einrad@swiss-iuc.ch

Einrad Winterlager in Filzbach am 10./11. Dezember 2022 Ausschreibung

Liebe Einradsporler*innen
Liebe Trainer*innen und Betreuer*innen

Nach einem zwei jährigen Unterbruch, findet das Einrad Winterlager vom 10. - 11. Dezember 2022 in Filzbach statt. Wir freuen uns und sind gespannt auf ein erfolgreiches Lager mit zahlreichen Einradsporler*innen.

Ort und Zeit

Kursort: Sportzentrum Kerenzerberg, 8757 Filzbach
SBB, mit Postauto ab Näfels oder Mühlehorn
Autoparkplätze beim Sportzentrum

Kursdatum: Samstag, 10. + Sonntag, 11. Dezember 2022

Kursbeginn: Samstag, 09.00 Uhr

Kursende: Sonntag, 15.30 Uhr

Angebote Module

Artistik - Anfänger und Fortgeschrittene

Das Freestyle-Training wird auf die Anzahl und das Niveau der Teilnehmer angepasst. Themen sind unter anderem coole Aufstiege, Tricks und Sprünge auf dem Einrad. Die Schulung des Gleichgewichts, der Körperbeherrschung und der Koordination wird ebenfalls ein Teil des Trainings sein. Primär soll aber vor allem die Freude und Vielseitigkeit des Einradsports erlebt werden. Um optimal vom Trainingslager profitieren zu können, sollten die Teilnehmer*innen ca. 100m frei Einrad fahren können. Fortgeschrittene Fahrer*innen können gemäss ihrem Niveau trainieren.

Hockey - Anfänger und Fortgeschrittene

Nebst Taktik, Stocktraining, Kondition, Kraft und allgemeinem Aufbau kommt auch das Hockeyspielen nicht zu kurz. Solide Einradfahrtechnik ist Voraussetzung um am Hockeytraining teilnehmen zu können.

Hockey - Nachwuchs - Nationalteam

Teilweise separates Training. Sie erhalten ein Aufgebot und gelten automatisch als angemeldet.

Hockey - Kader Nationalteam

Separates Training. Sie erhalten ein Aufgebot und gelten automatisch als angemeldet.

Teilnehmer und Kosten

Das Wochenende richtet sich primär an EinradSPORTLER aus der Schweiz und aus dem benachbarten Ausland. Die Kosten für dieses Lager betragen **Fr. 155.00.-** inkl. Verpflegung, Übernachtung und Anlagenbenützung. Mitgliedern des SIUC werden **Fr. 25.- zurückerstattet**.

Für unentschuldigtes Fernbleiben werden die vollen Kosten verrechnet, andernfalls die effektiv aufgelaufenen Kosten.

Kinder bis Jahrgang 2011 müssen unbedingt von einem kompetenten Vereinsleiter oder Trainer begleitet werden, der während des ganzen Kurses für seine Schützlinge verantwortlich ist, insbesondere während der Frei- und Ruhezeit.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Anmeldung

Das Anmeldeformular findet ihr auf unserer Webseite:

<https://www.swiss-iuc.ch/winterlager-anmeldung>

Anmeldeschluss ist der 04. November 2022.

Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Also sofort anmelden, dann ist ein Platz garantiert.

Leiterpersonen

Artistik: Eléonore Cauquil

Hockey & Nati Nachwuchs: Selina Wetter

Kader Nationalmannschaft: Mirco Weingard & Pascal Métry

Administration: Martina Bill

Kursleitung vor Ort: Martina Bill

Weitere Kursinformationen

Getränke und Verpflegung

Es ist untersagt Getränke und Verpflegung von Daheim mitzubringen und im Kurszentrum zu konsumieren. Getränke und weitere Kleinigkeiten können am Kiosk des Sportzentrums zu fairen Preisen gekauft werden.

Ausrüstung

- Schreibzeug, Trainer, Turnschuhe und alles Persönliche für einen mehrtägigen Kurs
- Frottéwäsche mitnehmen (es stehen keine Tücher zur Verfügung)
- Einrad, Knieschoner, Helm, Velohandschuhe, Hockeystock
Knieschutz, Helm und Velohandschuhe sind für Sportler*innen u18 obligatorisch
- Sportbekleidung

Die **Turnbekleidung** sollte, da wir Jugendliche jeglichen Alters und Damen und Herren gemischt sind, der Sportart angepasst sein:

- keine sehr knappen und sehr kurzen Turnhosen (sie sollten das Gesäss gut bedecken)
- Leibchen dürfen keine Spaghettiträger und keine tiefen Ausschnitte haben

Bild- und Video-Aufnahmen

Der Verband Swiss Indoor- & Unicycling berichtet auf seiner Webseite über die Aktivitäten und möchte gerne auch Bilder- und ggf. Videoaufnahmen, auf denen die Sportler*innen zu sehen sind, verwenden. Aus Gründen des Persönlichkeits-, Daten- und Urheberrechtsschutzes benötigen wir dafür die Zustimmung der Teilnehmenden. Wir verpflichten uns, die Bilder der Sportlerinnen und Sportler ausschliesslich im Zusammenhang mit dem Sportgeschehen oder unseren Vereins-/Verbandsaktivitäten zu verwenden. Ist eine Sportler*in damit nicht einverstanden, so kann dies auf der Anmeldung vermerkt werden.

Allgemeines Kursprogramm

Samstag, 10.12.2022:

| | | |
|----------------------|--|-----------------------|
| 09:00 | Eintreffen aller Kursteilnehmenden Anmelden bei der Lagerleitung Bezug der Zimmer (wenn schon möglich) Räder und Material bereitstellen | Eingangshalle |
| 09:30 – 12:00 | Training gemäss Spartenprogramm | Sporthalle |
| 12:00 | Mittagessen | Rest. „Sportpanorama“ |
| 13:30 – 18:00 | Training gemäss Spartenprogramm | Sporthalle |
| 18:00 | Nachtessen | Rest. „Sportpanorama“ |
| 20:00 – 22:00 | Individuelles Abendprogramm | div. Orte |
| 23.00/24.00 | Nachtruhe | |

Sonntag, 11.12.2022:

| | | |
|-------------------------|--|--|
| ab 07:00 – 08:15 | Morgenessen Zimmer aufräumen Material in Garderoben deponieren Zimmerschlüssel abgeben | Rest. „Sportpanorama“ Eingangshalle |
| 08:30 – 12:00 | Training gemäss Spartenprogramm | Sporthalle |
| 12:00 | Mittagessen | Rest. „Sportpanorama“ |
| 13:30 – 15:00 | Training gemäss Spartenprogramm | Sporthalle |
| 15:15 | Resumée, Aussprache, Wünsche | Sporthalle |
| 15:30 | Schluss des Sportlagers | |

Kontaktpersonen

Für weitere Fragen oder Auskünfte wende man sich an das Sekretariat Bereich Einrad

Martina Bill

Natel: 079 352 44 24

Email: einrad@swiss-iuc.ch

Wir freuen uns auf erfolgreiche Tage in Filzbach.

Mit sportlichen Grüssen

Martina Bill

Swiss Indoor- & Unicycling

Sekretariat Bereich Einrad

Hohmattweg 9

CH-4938 Rohrbach

Tel: 079 352 44 24