



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

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

Infoblatt

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, 16.00 Uhr

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

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

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
ab 22.00	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
15:45	Resumée, Aussprache, Wünsche	Sporthalle
16:00	Schluss des Sportlagers	
16:00 – 16:30	Abreise	

Stand Dezember 2022 / Bereich Einrad

Leiterpersonen

Artistik:	Eléonore Cauquil
Hockey & Nati Nachwuchs:	Selina Wetter
Kader Nationalmannschaft:	Mirco Weingard & Pascal Métry
Administration:	Martina Bill
Kursleitung vor Ort:	Martina Bill, John-Ross Bill und Peter Schuhmacher

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