



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

## Einrad Winterlager in Filzbach am 02./03. Dezember 2023

### Informationen

#### Ort und Zeit

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

**Kursdatum:** Samstag, 02. + Sonntag, 03. Dezember 2023

**Kursbeginn:** Samstag, 09.00 Uhr

**Kursende:** Sonntag, 16.30 Uhr

#### Leiterpersonen

**Hockey:** Caroline & Melanie Weber

**Kader Nationalmannschaft:** Pascal Métry & Selina Wetter

**Administration:** Martina Bill

**Kursleitung vor Ort:** Martina Bill

#### Weitere Kursinformationen

##### Ausrüstung

- Trainer und Ersatzkleider
- Sportbekleidung
- Hallenturnschuhe
- Trinkflasche
- Alles Persönliche für einen mehrtägigen Kurs
- Persönliche Medikamente
- Frottéwäsche mitnehmen (es stehen keine Tücher zur Verfügung)
- Necessaire (Dusch, Zahnpflegeartikel etc.)
- Einrad, Hockeystock, Knieschoner, Helm, Velohandschuhe  
*Knieschutz, Helm und Velohandschuhe sind für Sportler\*innen u18 obligatorisch*

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 vermerkt werden.

## 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. Neu kann beim Kiosk auch mit Karte und Twint bezahlt werden.

## Ablauf Ankunft / Abreise

### Anreisetag

- Bis 09:15 Uhr ist Schlüsselabgabe und die Anmeldung beim Eingangsbereich.
- 09:15 Uhr gibt es eine kurze Begrüssung.
- Die Zimmer können ab 13:00 Uhr bezogen werden, allerdings müssen die Teilnehmer\*innen die Decken und Kissen selbst beziehen.

### Anreisetag

- Betten abziehen (Duvet und Fixleintuch), im Wäschewagen deponieren
- Abfallsäcke in den Müllabwurf gegenüber dem Lift entsorgen.
- Die Recycling-Sammelstellen befinden sich im EG oder UG.
- PET-Recycling ist auf allen Stockwerken vorhanden
- Zimmer bis 08:15 Uhr räumen.
- Zimmerschlüsselrückgabe zwischen 08:00 – 08:15 Uhr in der Eingangshalle abgeben

## 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](mailto:einrad@swiss-iuc.ch)

Wir freuen uns auf erfolgreiche Tage in Filzbach.

Mit sportlichen Grüssen

Martina Bill

**Swiss Indoor- & Unicycling, Bereich Einrad**

## Allgemeines Kursprogramm

Samstag, 02.12.2023:

09:00 – 09:15	Eintreffen aller Kursteilnehmenden Anmelden bei der Lagerleitung Begrüssung durch die Lagerleitung Räder und Material bereitstellen	Eingangshalle
09:15 – 09:30	Umziehen und Halle einrichten	Garderobe / Sporthalle
09:30 – 12:00	Training gemäss Spartenprogramm	Sporthalle
<b>12:15</b>	<b>Mittagessen</b>	Rest. „Sportpanorama“
ab 13:00	Zimmerbezug	Zimmer
13:30 – 18:00	Training gemäss Spartenprogramm	Sporthalle
<b>18:15</b>	<b>Nachtessen</b>	<b>Rest. „Sportpanorama“</b>
20:00 – 22:00	Individuelles Abendprogramm	div. Orte
23.00/24.00	Nachtruhe	

Sonntag, 11.12.2022:

<b>ab 07:00 – 08:15</b>	<b>Morgenessen</b> Zimmer aufräumen Material in Garderoben deponieren Zimmerschlüssel abgeben	<b>Rest. „Sportpanorama“</b>
08:30 – 12:00	Training gemäss Spartenprogramm	Eingangshalle Sporthalle
<b>12:15</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Rest. „Sportpanorama“</b>
13:30 – 16:00	Training gemäss Spartenprogramm	Sporthalle
16:00	Resumée, Aussprache, Wünsche	Sporthalle
16:30	Schluss des Sportlagers	

*Stand Oktober 2023 / Bereich Einrad*