



## AUSSCHREIBUNG

### Konditionswochenende 2010 - Krefeld und Umgebung

- Termin: **04.09. – 05.09.2010**
- Zielort: Krefeld u. Neukirchen-Vluyn
- Trainer: Torsten Schaffrath, Markus Heidrich, Christian Schmitt, Andreas Jäger
- Teilnehmer: Mitglieder der Bezirksmannschaft alpin - Ruhr-Niederrhein und am Skirensport interessierte Jugendliche ab Jg. 1999
- Ablaufplan : **04.09.2010 – 10.00 Uhr**  
Treffpunkt - Parkplatz „Halde Norddeutschland“  
Neukirchen-Vluyn (Anfahrt siehe Plan).  
Am Nachmittag Bus-Transfer zum Hülser Berg.  
Ende und Abholung : 16.30 an der Geschäftsstelle des  
Skiklubs Bayer Uerdingen, Krefeld, Duisburger Str. 345 b
- 05.09.2010 – 10.00 Uhr** (Ende 13.00 Uhr)  
Treffpunkt – Beachvolleyballanlage Uerdingen  
Krefeld – Uerdingen, Löschenhofweg 70
- Kosten : 20,-- € / Pers.  
darin enthalten : Trainerkosten, Bustransfer, Zutrittskosten  
(An- u. Abreise jeder selbst)
- Anmeldung : verbindlich bis zum 30.08.2010 per E-Mail an Christian Schmitt  
(schmitt@ski-ruhr-niederrhein.de)
- Mitzubringen : Trainingsbekleidung, Laufschuhe, Regenkleidung,  
Für Samstag : Fußballschuhe (wenn möglich) für SL – Laufen  
Getränke und Verpflegung für Samstagmittag  
Bei diesem Lehrgang sind 3 Trainingseinheiten mit verschiedenen  
Trainingsformen im Konditions-, Kraftausdauer und  
Koordinationsbereich vorgesehen.

gez.  
Ulrich Schubert  
(Stellv. BV RN)

(Anfahrtsskizzen siehe Seite 2)

