



Steiermärkischer Landesfechtclub Graz

gegründet 1624 - steirischer Sportverein des Jahres 1994

Mag. Ingrid Fabianek
Landesverbandstrainerin
e-mail:fabianek@drei.at

Trainingslager in Maria Alm

Termin: **So. 25.08.- Sa. 31.08.2019**



Ort: **Bundessport und Freizeitzentrum Maria Alm Hintermoos**
Hintermoos 6
A 5761 Maria Alm Hintermoos
Tel: +43/6584/75 61-0

Anreise: **Sonntag, dem 25.08.2019 Treffpunkt 15:45 Uhr BSFZ Maria Alm eigenständig**

oder mit der Gruppe mit **Zug/Bus** als Gruppe von Graz nach Hintermoos (in Bischofshofen wird uns ein Bus abholen und direkt nach Maria Alm bringen (die Kosten übernimmt der STLFC))**Treffpunkt 11.25 Uhr Hauptbahnhof Graz Haupthalle** (Zugabfahrt 11:45), Zustiegmöglichkeit Leoben Hauptbahnhof :

Ticket bitte selber besorgen, Sparschiene? (Graz- Bischofshofen; Rückfahrt Saalfelden-Graz (Abfahrt Saalfelden 10.08 Uhr), **Topticketbesitzer** Hinfahrt nur von Schladming nach Bischofshofen , Rückfahrtticket nur von Saalfelden bis Schladming . Bitte **Jause** für Sonntag mitnehmen, da wir das erste Essen in Maria Alm erst um 18 Uhr bekommen!

Trainingseinheiten: drei mal am Tag, wobei auch regenerative Einheiten geplant sind. Aber auch halbtägige Wandertouren werden durchgeführt.

Zielgruppe: gemeinsames Trainingslager der Steirischen Fechter/innen
Jugend, Kadetten, Junioren, Allgemeine Klasse, alle Waffen

Schwerpunkt: Im Vordergrund steht bei diesem Trainingslager allgemeiner Konditionsaufbau (Wandern und Sprungkraft), spezifischer Konditionsaufbau mit Beinarbeit und Technikeinheiten mit Freifechten.

Kosten: **350- Euro** Vollpension für Jugendliche, ab 18 Jahre **380 Euro** inklusive Hallenmiete, Freiplätze, Rahmenprogramm und Trainerkosten, Achtung bezüglich Stornokosten im Bundessportzentrum! **4 Wochen vorher betragen die Stornokosten 3 Übernachtungen (100 Euro)**, bei Stornierungen danach wird der volle Betrag verrechnet. Es wird aber eine Versicherung bei Krankheit und Verletzung für alle Teilnehmer abgeschlossen!

Anmeldung: **Bis 15. Februar 2019** werden die fixen Anmeldungen entgegengenommen. Alle Anmeldungen die bis zum 15. Februar 2019 erfolgen werden durch eine Stornoversicherung abgesichert. Spätere Anmeldungen werden nur noch begrenzt möglich sein. 35 Plätze sind reserviert die restliche Plätze werden im Februar storniert.

Anmeldung schriftlich an:

- Adresse: Ingrid Fabianek, Neupauerweg 83, 8052 Graz;
- E-mail: fabianek@drei.at
-

Die schriftliche Anmeldung gilt mit gleichzeitiger Überweisung der Anzahlung von 100.- Euro auf das Konto vom Steiermärkischer Landesfechtclub Graz

IBAN: AT12 1952 0000 2501 4838

BIC: KRECAT2GXXX

Sportbekleidung: Wanderschuhe, kleiner Rucksack, Windjacke, Pullover, Wandersocken, Sonnencreme, Kapperl, Laufschuhe und Hallenschuhe, Trainingsanzug, kurze Hosen 14 T-Shirts, 14 Unterhosen, 14 Socken, Fechtbekleidung und Fechtausrüstung (vor Sommerferien auch aus zu leihen im Klub),

Sonstiges: Hausschuhe, Badesachen, Badetuch, Handtücher, Regenjacke, Wecker, Gesellschaftsspiele

Abschlußturnier: Am Freitag findet ein Abschlussturnier in allen Altersklassen .

Abreise: **Samstag, 31.08.2019** um 9.00 Uhr entweder selbstständig oder Gruppenreise mit der Bus/Bahn (1x Umsteigen , Ankunft in Graz um 14:14 Uhr, Leoben 13:29 Uhr)

Ingrid Fabianek und Trainerteam

Formular auch auf: www.fechtclub.at

Rauch und Alkoholverbot besteht für alle Teilnehmer unter 18 Jahren, während der ganzen Woche, bei Nichteinhaltung, werden diejenigen sofort auf eigene Kosten nach Hause geschickt!!

Anmeldung Trainingslager Maria Alm 2019

Vorname: _____ Nachname: _____

Adresse: _____ Geburtsd: _____

HandyFechter/in: _____ Handy Eltern: _____

e-mail: _____ Verein: _____ T-ShirtGröße(S;M;L;XL): _____

Medizinische Vorerkrankung:(Asthma,Allergien,Sonstiges):

An/Abreise mit Gruppe (Zug/Bus) (ja /nein) : _____

Anreise selbstständig (ja/nein): _____

Unterschrift (der/des Erziehungsberechtigten)

Mit der Teilnahme wird das Einverständnis zur Veröffentlichung von Fotos und Filmen erklärt.