

# Trainingslager 2011 im Kaisertal



Termin: Freitag, 01. Juli bis Sonntag, 03. Juli 2011

## Unterkunft

### **Hotel zur Post in Kiefersfelden**

Fam. Pfeiffer, Bahnhofstraße 22-26, 83088 Kiefersfelden, Tel. 08033-308390

[www.hotel-kiefersfelden.de](http://www.hotel-kiefersfelden.de), [info@hotel-kiefersfelden.de](mailto:info@hotel-kiefersfelden.de)

Organisation: Abfahrt am Freitag **um 16:30h** am Sportheim Rudelzhausen

Kosten: 2 x Übernachtung im DZ  
Freitag Abendessen  
Samstag Frühstück / Mittagessen / Abendessen  
Sonntag Frühstück  
Pro Person 100,00 €  
Incl. CANYONING !

### Equipment:

Trainingsklamotten / Schienbeinschoner  
Fußball- und Laufschuhe  
Badehose und -tuch  
Personalausweis  
evtl. Vitamintabletten, Magnesium/Calcium  
„Gesellschaftsspiele“ (Karten, Pokerkoffer, etc.)



# Ablauf

## **Freitag, 01.07. :** *(Sonnenuntergang um 21:08)*

Ankunft in Kiefersfelden	ca. 18.15 Uhr
Zimmer beziehen, Umziehen Treff zum Training (Laufschuhe)	18:15 – 18:30 Uhr
Treff zum Training (Laufschuhe)	18:30 – 19.30 Uhr
Gemeinsames Abendessen	20:00 – 21:00 Uhr
Kurze Besprechung mit Film & anschl. gemütlichen Beisammensein	21:15 – 24:00 Uhr

## **Samstag, 02.07. :** *(Sonnenaufgang 05:22 h)*

<b>Wake-Up Lauf um den Hechtsee</b>	<b>07:00 – 07:30 Uhr</b>
Frühstück	08:00 – 08:45 Uhr
<b>Treff zum Canyoning „First Feeling“</b>	<b>09:00 – 13:00 Uhr</b>
Mittagessen	13:00 – 14:00 Uhr
Relaxen	bis 14.45h
<b>Training (Taktik – Standards)</b>	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>
Ruhepause	bis 17:00 Uhr
Treff zu Kaffee und Kuchen	17:00 – 17:30 Uhr
Testspiel gg. ASV Kiefersfelden (Spielbeginn 18:30 Uhr), Abendessen	17:30 – 20:45 Uhr ab 21 Uhr
Tagesrückblick und gemütliches Beisammensein	ca. 21.45h - open End

## **Sonntag, 03.07. :**

Frühstück	09:00 – 10:00 Uhr
„Auslaufen“ um den Hechtsee (mit anschl. „Baden“)	10:30 – 12:00 Uhr
<b>Rückfahrt</b>	ca. 14 Uhr
Ankunft in Rudelzhausen	ca. 16 Uhr

# Der Hechtsee bei Kufstein und Kiefersfelden

## Baden/Schwimmen



der Hechtsee liegt direkt an der Grenze Deutschland-Österreich etwas oberhalb des Ortes Kiefersfelden.

### Freischwimmbad

Natürlich angelegter Badesee (10.000 qm Wasserfläche) mit bester Wasserqualität aufgrund durchlaufenden frischen Bergwasser. Große gepflegte Liegewiese (10.000 qm) mit Spielplatz, Umkleidekabinen und Warmduschen. Außerdem Imbisslokal, Kiosk und Minigolfplatz.

Neu: Beach-Volleyball-Platz

Öffnungszeiten: Mitte Mai - August (je nach Witterungsverhältnissen)

Freibad Flintsbach a. Inn

Auweg 10, 83126 Flintsbach a. Inn

Tel. 08034/908574 oder 08034/3066-0

Eintrittspreise:

Erwachsene (ab 16 Jahren):

Einzelkarte 2,20 Euro



## ASV Kiefersfelden - Meister der Kreisklasse 1 !



# Canyoning

**Canyoning** beginnt dort, wo banales Wandern aufhört - Naturerlebnis Schluchtenwandern. Klammern und Höhlen, reißende Bäche und tosende Wasserfälle sind das Revier von Menschen auf der Suche nach der puren Natur.

Ausgerüstet mit Neoprenanzug, Helm und Klettergurt, folgen die Teilnehmer dem Lauf der Schlucht und müssen dabei unterschiedlichste Hindernisse überwinden. Sie springen in tiefe Wassergumpen und seilen sich über steile Felshänge und Wasserfälle ab.



Vielleicht denkt ihr: "Klettern, abseilen, laufen, schwimmen alles viel zu anstrengend."

Aber dann hängst Du am Seil im Wasserfall, watest bis zum Bauch durch das kühle Naß, kletterst über Felsblöcke, rutschst über Baumstämme, schwimmst durch Kessel - und wir wissen, Dich hat das Canyoning-Fieber gepackt. Tiefe Schluchten, rauschende Wasserfälle und Natur pur lassen Dich nicht mehr los.

## **Voraussetzung:**

Schwimmkenntnisse, Trittsicherheit und etwas Mut zum Abseilen.

"First Feeling" ist für alle Einsteiger Pflicht

## **unsere Leistungen:**

Ausrüstung mit Klettergürtel, Neoprenanzug und Helm, Canyoning Schuhe, Abseiltraining, geführte Tour.

# Vorbereitung zum Trainingslager

## 1. Woche

Sa 18.6, Mo 20.6, Mi 22.6.. Fr. 24.6. jeweils 40 Min. Joggen  
Anschließend Kräftigungsübungen (je 3 x 30 Sekunden Unterarmliegestütz gerade und seitlich)  
Sowie 4 x 25 Liegestützen



## 2. Woche:

So. 26.6., Di 28.6. jeweils 50 Min. Joggen  
Anschließend Kräftigungsübungen (je 3 x 45 Sekunden Unterarmliegestütz gerade und seitlich)  
Sowie 6 x 25 Liegestützen

Ein Leistungstest zu Beginn der Vorbereitung wird dann zeigen, in welchem körperlichen Zustand ihr euch befindet.

Ich wünsche Euch viel Spaß