

U14-Technik- und Randorilehrgang mit Übernachtung im Dojo

(Kreiskaderlehrgang zur Vorbereitung auf den Rheinland-Cup U14)

Termin: Freitag/Samstag, **10./11. Juni 2011**.

Zeitplan (geringfügige Änderungen möglich):

Fr. 10.06. ,	ab 18.30 Uhr:	Eintreffen, Registrierung
	19.00-19.15 Uhr:	Vorbesprechung
	19.15-21.30 Uhr:	1. Trainingseinheit
	ab 22.00 Uhr:	Abendessen / „Bunter Abend“
	ab 23.30 Uhr:	Nachtruhe
Sa. 11.06. ,	ab 08.00 Uhr:	Laufeinheit
	09.00 Uhr:	Frühstück
	10.00-11.30 Uhr:	2. Trainingseinheit
	11.30 Uhr:	Pause / Mittagessen
	13.00-14.15 Uhr:	3. Trainingseinheit: Wettkampftaktik und -techniken
	14.15 Uhr:	Abschlussbelastung
	ca. 14.30 Uhr:	Abschlussbesprechung, Aufräumen
	ca. 15.00 Uhr:	Lehrgangsende

Ort: Dojo des TSV Hertha Walheim (BKK ALP plus Sportpark), Schleidener Straße 73, 52076 Aachen-Walheim

Teilnehmer: U14-Judoka aus dem Judokreis Aachen (Jg. 1998-2000)

Kostenbeitrag: €15,-- (zu zahlen bei Lehrgangsbeginn)

Trainer: Arthur Westerkamp, Julia Janßen, Markus Corsten, Roland Schiffler, u.a.

Rückmeldungen: Beim Stützpunkttraining (mittwochs, 17.30-19.00 Uhr, Dojo Walheim) **(bis 08.06.2011)** oder per eMail an: aw@talentzentrum-aachen.de (s. KEM-Einladung).

Wegbeschreibung:

Von Aachen kommend Richtung Brand (Trierer Straße), weiter durch Kornelimünster bis zum nächsten Ort Walheim. **VORSICHT: 50er-Blitze am Ortseingang!** Der Sportpark liegt kurz nach dem Ortseingangsschild auf der linken Seite (Beschilderung "BKK ALP plus Sportpark"). Die Halle liegt rechts hinten auf dem Sportplatzgelände. Parkplätze befinden sich vor der Halle sowie im linken Eingangsbereich des Geländes.

Alternativ:

Aus Köln oder Düsseldorf kommend (BAB 4 / 44) am AB-Kreuz Aachen Richtung Lüttich (BAB 44), Abfahrt Aachen-Lichtenbusch, links Richtung Monschau, nach 3,3 km links (Beschilderung "Walheim/Ittert-Klinik") in die Walheimer Straße, später Pramienstraße, nach 2,2 km links in die Schleidener Straße, nach 800 m liegt das Sportparkgelände auf der rechten Seite (Beschilderung "BKK ALP plus Sportpark"). weiter s.o.

Hinweise:

- Interessierte U 15-Judoka (Jg. 1997) sind als Trainingspartner willkommen!
- Am Lehrgang mit Übernachtung können aus Kapazitätsgründen max. **40** Judoka teilnehmen, daher wird um **schnelle Rückmeldung** gebeten. Weitere Interessenten können an den Trainingseinheiten am 11.06. ab 10.00 Uhr teilnehmen (Kostenbeitrag €5,--).
- **Mitzubringen sind:** Judosachen (wenn möglich, ein 2. Judogi!), Trainingsanzug, Judolatschen, Sportschuhe (außen), Sachen des täglichen Bedarfs, **Tasse, Teller, Besteck**.
- Getränke werden für den gesamten Lehrgang in ausreichender Menge bereitgestellt.