

Infos zum Sommer-Trainingslager 2022 - (Stand: 31. Mai)

- Veranstalter:** RSV Bautzen e.V., Tel. 03591 23101, info@rsv-bautzen.de
- durchgeführt:** als Lehrgang für Nachwuchssportler des eigenen Vereines.
Ggf. offen für weitere Interessenten.
- Leitung:** Ronny ??
- Betreuer / Übungsleiter:** *Peter Hirsch, 02626 Bautzen*
Vorbereitung und Straßenradtraining U13
Christian Quietzsch Training allg.
Wolfgang Wittchen, Str.-Training
Ronny Müller, MTB-Training (zeitweilig)
Silvio Hauschild, MTB-Training (zeitweilig?)
Christian Zieschang (Busfahrer-Anreise)
- Termin:** Sonntag 24.07.2022 bis Freitag 29.7.2022
- Ort:** Gästehaus am Oberlausitzer Dreieck,
Großschönau, OT Saalendorf, Jägerwäldchen 2
Tel: 0049 3583 79690
- Kosten p. P. Tag ca.:** Übern. im DZ ca. 16 € / p.P. Nacht. Bei Vollverpflegung 28 €/d
+ Transporte + 30 € für Unvorhergesehenes.
- Gesch. Gesamtkosten ca.** Σ 200 €/p.P. -Dazu etwas Taschengeld (Bad, kleine Extras).

Anreise am Sonntag 1.8.

Einladen v. Gepäck und MTB in Bautzen, **Preuschwitzer Str. 95a. 9 Uhr** -.
MTBs und Gepäckstücke können ab Samstag 18 Uhr schon dort eingelagert werden.
Abfahrt 9:15 Uhr über Radwege und Nebenstraßen über Cunewalde, Dürrhennersdorf nach
Großschönau. - Ankunft im Quartier nach 12:30 Uhr.
Anschließend folgen: Dehnen, Gepäck ausladen, Zimmer belegen, Waschen, Essen
(auswärts), Informationen zur Hausordnung, (Schränke bitte einräumen!).
Später ggf. noch Umfeld erkunden, Abendbrot.

Rückreise am Schlußtag.

Einladen von Gepäck und MTB: 9:30 Uhr am Quartier
Abfahrt: 10:30
ca. Ankunft, Ausladen von Gepäck und Rädern: 13:30 in BZ, wie Abfahrtsort

Hinweis: Der Gepäck- und Radtransport erfolgt mit dem RSV-Bus, der begleitend fährt. Die Hin- und Rückfahrt der Teilnehmer erfolgt bei jedem Wetter mit dem RR. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung wählen. Die Teilnehmer unter 13 fahren abwechselnd Teilstrecken im Auto mit.

Ein evtl. unterstützender Transport von Ausrüstung ist willkommen – bitte vorab vereinbaren. Bei teilzeitigem Aufenthalt den Transport bitte selbst organisieren. Bringen und Abholen zum Treff und am Ende bitte durch die Eltern, das gilt auch bei evtl. Erkrankungen.

2 Anlagen

Anlage 1

Hinweise zum TL 2022

Nötige Utensilien:

- 2 Sätze Radsachen kurz, Unterhemden, Regenjacke, Radschuhe, Radhandschuhe, Helm, Brille, lange oder $\frac{3}{4}$ -Radsachen oder Knielinge je nach Wetterprognose.
- wenn vorh.: auch 2. Paar Schuhe, Ärmlinge, Weste.
- Sportzeug für allgemeine Athletik – draußen. (wie Schulsport)
- Wandertaugliche Sachen und Schuhe, regenfeste Jacke, kleiner Rucksack.
- Badezeug, Waschzeug, Sonnenschutz, ggf. nötige Medikamente
- Gültiger Ausweis, Impfausweis, Gesundheitskarte (die wird eingesammelt).
- Hausschuhe/Badelatschen, Pullover, Schlafanzug, Wechselwäsche, Sonnenschutz
- Etwas Taschengeld (25 €), Schreibzeug
- mind. 2 Stück 0,5-l-Trinkflaschen, (*Getränke, -pulver, Riegel, Früchte beschafft der RSV*)
- Fahrradschloss, Putzlappen, Luftpumpen am Rad,
- Satteltasche für MTB **und** Rennrad. Mit je 1 Ersatzschlauch, Flickzeug, 2 Reifenhebern.
- Die Räder (MTB's) werden bitte im **sauberem Zustand** verladen.
- Eure Räder (MTB und RR) müssen mangelfrei sein. Die Besitzer (deren Eltern oder RSV-Mechaniker) prüfen bitte vorab Funktionen und Zustand: Die Verschleißteile (Bremsbeläge, Reifen) sollen Reserven haben, Bowdenzüge und Lager (Steuersatz, Tretlager, Naben, Schaltung) reibungsarm, spiel- und geräuschfrei funktionieren, die Räder rund laufen, keine Speichen geknickt oder lose sein.
- Die Kette wird vor der Reise gereinigt und nur leicht geölt.

Sonstige Hinweise:

- Bettwäsche und Handtücher zur Ausleihe (5 €) Betten bei Abreise abziehen.
- Eure (Rad)-Kleidung **bitte kennzeichnen**. – Deren Reinigung wird fremd organisiert.
- Nötige Ladegeräte nicht vergessen.
- Elektronische Spielzeuge bleiben zu Hause. Smartphones werden bei nerviger Spielerei oder Ruhestörung eingezogen.
- 3 selbst gebackene Kuchen nehmen wir wieder sehr gerne mit. Bitte abstimmen.
- Der RSV nimmt Werkzeug, gängiges Ersatzmaterial, Reparaturständer, zwei lose Rolle mit
- Wir berichten für unsere Chronik. Abwechselnd **wird täglich** einiges dazu aufgeschrieben. Zuteilung am 1. Tag.
- Schulungsinhalte wie Radtechnik und -pflege, Trainingsmethodik und Ernährungshinweise werden nach Wetterlage vorwiegend zum Nachmittag eingeordnet.

etwaiger täglicher Ablauf

7:15 – Aufstehen

7:45 – Morgensport (kurz warm laufen, etwas Gymnastik, Tag besprechen)

8:30 – Frühstück

9:30 – 1. TE (2,5 h)

12:00 – **Nachbereitung 1. TE – Dehnen, bei Bedarf Radschnellreinigung, waschen**

12:30 – Mittagessen (kann bei Verbindung beider TE auch unterwegs sein) sonst Pause/Ruhe: bis

14:30 – 2. TE (2 h)

16:45 – **Nachbereitung 2. TE – Dehnen, bei Bedarf Radschnellreinigung, duschen**

17:00 – Vesper

18:00 – bei Bedarf Radpflege / Technik / Theorie

19:00 – Abendbrot

19:45 – Freizeit

21:00 – Nachtruhe

Anlage 2

Grobplan TL – **Anpassung stets nach Wetter und Situation**

Sonntag, 24.7. 1. TE - Anreise mit RR ab BZ.
V: Christian, Peter
ca. 13 Uhr – Ankunft im Quartier(Ausladen) Kfz: Christian
Zimmer beziehen, Organisatorisches besprechen
Evtl. kurze Geländeerkundung zu Fuß, Vorbereitung für den Folgetag

Montag, 25.7. 2. TE – RR – im Zittauer Vorgebirge – u. z.
Ggf. in zwei Gruppen, V: Peter – Ronny

Mittagspause unterwegs

Lausche- Begehung oder ggf. mit MTB

Dienstag, 26.7. 3. TE – Geländeerkundung mit MTB – westl. Richtung Varnsdorf –

4. TE – Geländeerkundung mit MTB in Richtung Ost –

Mittwoch, 27.7. 5. TE – RR nach Harthau – Lückendorf – Jonsdorf u. z.
Ggf. in zwei Gruppen, (bis Jeschken?) V: Peter – Ronny

Frei / Theorie

Donnerstag, 28.7. 6. TE – MTB Abschiedsrunde Jonsdorf Gondelfahrt
Mittagspause
Abreisevorbereitungen
7. TE – bei geeignetem Wetter. Klettergarten mit Gästen?

Abreisetag, (29.7.) Gepäck und MTB's verladen
8. TE – ab 10:30 Uhr - mit RR - Heimfahrt übern Schluckenauer Zipfel.
(Ankunft in Bautzen ca. 13:30 Uhr)

Die Teilnehmer sollten vorab im Training ausreichendes Fahrkönnen, Ausdauer und Belastbarkeit gezeigt haben. Das Tegespensum wird der Wetterlage und der Verfassung der Teilnehmer angepasst, ggf. wird die Gruppe dazu geteilt.

Freibadbesuche und Bergbesteigung (Lausche, Hochwald) werden nach Wetter eingeordnet.

Auch ggf. möglich: Sommerrodelbahn, Schmetterlingshaus, Sternwarte Jonsdorf

Mittw. 20.7. ist um 18 Uhr ist Infotreff in (Richards Garten, Preuschwitzer Straße am Wasserwerk) – Eltern der Teilnehmer sind da sehr willkommen.

Bitte die Anmeldung mit Eurer Anzahlung in bis zur 28. KW verbindlich machen.