

Ausschreibung MTBO-Trainingslager Ostern 2012 im Raum Potsdam-Berlin (05.04. – 09.4.2012)

Stand: 12.2011

Im Jahr 2011 möchten wir (SV Sachsen 90 Werdau und ESV Dresden) wieder ein Trainingslager zur Vorbereitung bieten und möchten darüber hinaus, wie in den vergangenen Jahren Freunde und Gäste zu diesem Trainingslager einladen, um MTBO spezifisch zu trainieren. Im Trainingsgebiet existieren MTBO-Karten die durch einige Ranglistenläufe entstanden und sehr aktuell sind. Außerdem ist der Wald der Deutschen Meisterschaft 2011 noch nicht ausgereizt. Die Unterkunft, Gruppenhaus in Heiligensee, bietet den notwendigen Komfort und liegt in einem abgelegenen Gebiet, das bei Orientierungsläufern sehr beliebt ist und in Reichweite vieler Karten liegt. Einige der besten deutschen Mountain-Bike-Orientierer nehmen daran teil.

Datum: 05. – 09.04.2012

Ort: Michendorf (ca. 30 km südlich von Berlin)

Unterkunft: Gruppenhaus Berlin-Heiligensee (an Deutschlands größter Wanderdüne!!!)

Kosten: ca. 105 Euro pro Person inklusive VP, Trainingsmaterialien und Rahmenprogramm (eine Anzahlung in Höhe von 40 Euro ist zu überweisen bis 20.01.2012).

Voraussichtliche Zusammensetzung der Kosten:

• 20 € pro Übernachtung in der Jugendherberge mit VP	80 €
• Kartengeld	10 €
• SI-Anteil	10 €
• Sonstige Materialien	5 €
	<u>105 €</u>

Programm:

Do. 05.04.2012:	Anreise
	Nachmittag: optional Stadtbesichtigung per Rad oder Rafting?
Fr. 06.04.2012:	Frühsport
	Vormittag: MTBO Training Mittel
	Nachmittag: MTBO Training Sprint
	Abend: Nacht OL
Sa. 07.04.2012:	Frühsport
	Vormittag: MTBO Training Lang
	Nachmittag: MTBO 2er Staffel
	Abend: Lagerfeuer
So. 08.04.2012:	Frühsport
	Vormittag: MTBO Training Mittel
	Mittag: Ostereiersuche
	Nachmittag: MTB-Tour ca. 2 h mit Technikinhalten
	Abend: Fachvortrag (Trainingsgestaltung im MTBO)
Mo. 09.04.2012:	Frühsport
	Vormittag: MTBO Langdistanz Massenstart
	Mittag: Abreise

- Specials:
- Karten im näheren Umfeld (OL / MTBO)
 - SportIdent
 - Trainingslagergesamtwertung
 - Vortrag MTBO-Training (Ex-National Trainer OL)
 - jeder Teilnehmer wird für eines der oben genannten Trainings verantwortlich sein (Streckenplanung+ -aufbau etc.)

Ansprechpartner: ESV Dresden e.V. oder SV Sachsen 90 Werdau

Benjamin Michael

+49 176 70 69 51 64

merida88@web.de

Anke Dannowksi

anke@mtb-dresden.de

Meldung per E-Mail unter Angabe des Geburtsdatums, des Vereins und der SI Nummer
an: tl2012@mtb-dresden.de

Aktuelles wie Meldestand, Programm, News, Programmänderungen auf www.mtb-dresden.de

Bankverbindung: auf Anfrage, Meldeschluss 15.01.2012, falls Kontingent nicht früher erschöpft ist. Reserviert sind 25 Plätze

Allgemeine Informationen:

Leider sind nur begrenzte Plätze vorhanden! Jeder Teilnehmer zeichnet selbst für ausreichenden Versicherungsschutz verantwortlich, Vereinsangehörigkeit in einem deutschen Verein ist daher wünschenswert. SI-Chip wird benötigt, Ausleihe (2 Euro) oder Kauf möglich. Änderungen vorbehalten.