

Informationen zum vereinsoffenen Osterlehrgang in Dresden (03.-05.04.24)

Das Team für euch

Klaus Barkow (Bar)	Hannes Muschol (Mus)
Lilly Dorenburg (Dor)	Heike Nehr Korn (Neh)
Anette Dürrschmidt (Dür)	Uwe Neumann (Neu)
Diana Gill (Gil)	Susann Oehme (Oeh)
Sophie Jancke (S.Jan)	Tim Patzig (Pat)
Claudius Jancke (C.Jan)	Maria Schink (Schi)
Elisabeth Jancke (E.Jan)	Tim Schoor (Scho)
Simone Kilz (Kil)	Antonius van de Weijer (Weij)
Elisa Leutzsch (Leu)	Emilia Zimmermann (Zim)
Daniela Lüthy (Lüth)	

...die jeweiligen Namens Kürzel findet ihr im Zeitplan wieder

Allgemeine Hinweise

- ⇒ Die **Gruppeneinteilung und Zeitpläne** finden sich auf der Homepage sowie unter <https://1drv.ms/f/s!Agtt3P8FHR1uhtQMsPAztuucEbng-g?e=zSlxAs>
- ⇒ Wir trainieren in verschiedenen **Sportstätten**:
 - ❖ Ort 1 (**Hauptort**): Ort 1: Sportzentrum Dresden-Tolkewitz (Kipsdorfer Str. 146/162; 01279 Dresden)
 - ❖ Ort 2: **MAN**-Sporthalle Martin-Andersen-Nexö-Gymnasium (Haydnstr. 49, 01309 Dresden)
 - ❖ Die beiden Sporthallen liegen ca. 3km entfernt. Sie sind auch mit der Straßenbahnlinie 4 (Haltestellen „Mosenstraße“ und „Tolkewitz Schulcampus“ – Dauer 10min) gut zu erreichen.
- ⇒ Die **Anmeldung** erfolgt ausschließlich in der Sporthalle Tolkewitz (am Mittwoch, 03.04.24 **ab 08:00 Uhr** möglich) – sollte die erste Trainingseinheit in der Sporthalle MAN stattfinden, dann erfolgt die Anmeldung bei nächster Gelegenheit im Sportzentrum Tolkewitz.
- ⇒ alle **Fragen, Wünsche und Probleme** werden bei der Anmeldung besprochen
- ⇒ Es sind für das Training neben Rollschuhsachen, Spinner und Sprungseil auch **Sportsachen für Draußen** mitzubringen. Das Konditionstraining wird auf dem Außengelände und nur im Notfall drinnen stattfinden.
- ⇒ **Rollenempfehlung**
 - ❖ Kür Parkett: Giotto 47D, Fluido 42A-47D, Komplex 40D-48D oder vergleichbar
 - ❖ Kür PVC: Giotto 49D/53D; Fluido 47D-53D; Komplex 43D-51D oder vergleichbar
 - ❖ Tanz Parkett: ICE 92A/95A oder vergleichbar
- ⇒ Es wird einen **Stand von Euroskate** für euch im Sportzentrum geben

Lageplan der beiden Sporthallen.

Hinweise zur Verpflegung

- ⇒ Die **warme Mittagsversorgung** findet ausschließlich im Sportzentrum Tolkewitz statt.
- ⇒ Für das **Mittagsessen** werden am ersten Tag bei der Anmeldung **Essensmarken** im Wert von 5€ pro Tag gekauft.
- ⇒ es stehen auf **Spendenbasis warme Getränke (Kaffee, Tee) sowie Kuchen, Obst, Gemüse und kleinere Snacks** im Sportzentrum zur Verfügung.
- ⇒ **Andere Speisen / Getränke** sind selbst mitzubringen.
- ⇒ In der Sporthalle gibt es einen **Trinkbrunnen** auch zum Nachfüllen der eigenen Flaschen.

Hinweise: Doppelstart auch beim DRIV-Lehrgang vom 05.04.-07.04.

Der DRIV-Breitensportlehrgang beginnt am Freitag, 05.04.24 für die Freiläufer ab 11:30 Uhr in der Sporthalle MAN und für alle anderen Gruppen ab 13:00 Uhr im Sportzentrum Tolkewitz. Dies ist im Zeitplan auch berücksichtigt, sodass ein Wechsel zum zweiten Lehrgang nahtlos möglich ist. Die Anmeldung für den DRIV-Lehrgang erfolgt gesondert im Sportzentrum Tolkewitz.

Spezielle Hinweise: Doppelstarter*innen Kür / Solotanz

Für alle Rollschuheinheiten Kür und Solotanz konnten alle Dopplungen vermieden werden (in der Hoffnung, dass nirgends ein Fehler passiert ist). Bei allen anderen Einheiten in Ballett, Kondition, Spinner und Beweglichkeit können Dopplungen nicht immer vermieden werden. Hier kann gegebenenfalls auch bei Einheiten anderer Gruppen trainiert werden.