

# **Trainingslager der Abteilung Rollkunstlauf des Post SV Dresden**

## **- Hinweise -**

### Termine

Unsere Trainingslager finden zumeist statt

- eine Woche in den Winterferien (grundsätzlich zweite Ferienwoche, Ausnahmen möglich),
- zu Himmelfahrt und / oder
- in den Herbstferien.

### Allgemeines

Im Vorfeld des Trainingslagers wird die Teilnahmebereitschaft der Sportler abgefragt. Nach Möglichkeit werden Vereine aus anderen Städten oder weitere Trainer eingeladen.

In Abhängigkeit von Anzahl und Leistungsstand erfolgt eine Gruppeneinteilung der Sportler.

Der Vormittag (ca. ab 9h) wird primär zu Trainingseinheiten mit vermindertem Platzbedarf genutzt (Pflicht, Pirouetten, Schritte, Trockentraining).

Hierfür standen zuletzt kleinere Turnhallen zur Verfügung

- A) in der Liebstädter Straße (96.GS „Am Froschtunnel“) und
- B) hinter der Margon-Arena (BSZ Wirtschaft Dresden, Außenstelle Bodenbacher Straße 154 a).

Trainingseinheiten á 45 Minuten wechseln sich zumeist mit Pausen ab, in denen andere Gruppen ihr Training absolvieren.

Zu Mittag wird das Training verlagert in die

- C) Turnhalle MANOS in der Haydnstraße

Nach einer längeren Mittagspause wird die gesamte Halle Haydnstraße für weitere Einheiten verwendet.

Die Gruppen mit jüngeren Sportlern haben einen reduzierten Plan (bis ca. 15/16h). Für die Großen wird das Training angemessen fortgesetzt und teilweise durch Einzeltraining oder Küraufbau ergänzt.

Viele jüngere Sportler verbringen die Pausenzeiten mit Lesen, Ausmalheften (Modelhefte, ...), Bücher und Hefte anschauen, Malen oder kleinen Spielen. Bei den Größeren gestaltet sich das naturgemäß etwas differenzierter ;-)

### Essensversorgung

Den Essens- und Getränkebedarf vor allem des Vormittags müssen die Kinder (bzw. deren Eltern) selbst decken.

Zu Mittag wird in der Regel eine externe Essensversorgung organisiert, welche mit entsprechenden Kosten verbunden ist. Hierzu wird im Vorfeld des Trainingslagers eine Umfrage durchgeführt.

Ab Mittag steht grundsätzlich ein abwechslungsreiches Buffett mit Obst, Gemüse und Kuchen sowie Getränken zur Verfügung, welches durch das gemeinsame Engagement der Eltern bereitgestellt wird.

### Kosten

Für das Trainingslager fallen Kosten an, welche nicht durch den normalen Beitrag abgedeckt sind. Hierzu zählen u.a. zusätzliche Aufwände der eigenen Trainer, ergänzende Hallengebühren, Kosten für die Mitwirkung auswärtiger Trainer etc.

Pro Sportler und Teilnahmetag entstehen somit abgestufte Deckungskosten.

Die Teilnahme am organisierten Mittagessen ist mit zusätzlichen Aufwendungen verbunden.

### Mitwirkung der Eltern

Die Organisation von Wettkämpfen und Schaulaufen, aber auch Trainingslagern und Vielem mehr steht und fällt mit dem Engagement „unserer“ Eltern.

Dankenswerterweise findet sich (bisher immer) ein kleines Team, welches die Fäden in den Händen hält und mit großem Engagement die vielfältigen Aufgabenteile des Ereignisses organisiert.

Zu den Mitwirkungsleistungen der Eltern im Rahmen eines Trainingslagers zählen u.a.

1. Vorbereitung von Essen

Das Buffett bedarf der Beisteuerung von (vorbereitetem) Obst und Gemüse, Kuchen, Muffins, Salaten etc.

Aufwand: individuell

2. Essensausgabe und -betreuung

Empfang des gelieferten Essens, Vorbereitung von Getränken und Essen, Essensausgabe, Nachbereitung

Aufwand: ca. 2-3h zur Mittagszeit

3. Transportunterstützung

Primär zur Mittagszeit sind mehrere Fahrzeuge (inkl. Fahrer) zur Bewältigung des Wechsels zwischen den kleinen Hallen und TH Haydnstraße erforderlich.

Aufwand: ca. eine Stunde

4. Kinderbetreuung

Für die kleinen Gruppen ist es angeraten, dass sie in ihrer Pausenzeit durch einen Erwachsenen beaufsichtigt/betreut werden.

Aufwand: abhängig von Trainingseinteilung und Anzahl der Betreuer