

AUSSCHREIBUNG

Triathlon Jugendcamp Großenaspe 2024

Du magst Triathlon oder wolltest schon immer mal herausfinden, ob es was für dich ist? Du liebst frische Luft, Bewegung in der Natur und magst neue Freundschaften zu schließen? Dann ist das Triathlon Jugendcamp in Großen Aspe (Schleswig-Holstein) vom 18. bis 25. August 2024 genau das Richtige für dich!

Was erwartet dich?

Triathlontraining: Unsere erfahrenen Trainer*innen bringen dir die Techniken des Schwimmens, Radfahrens und Laufens bei.

Camping: Erlebe das Abenteuer des Campinglebens unter freiem Himmel! Schlafe unter den Sternen und genieße die Gemeinschaft am Lagerfeuer.

Outdooraktivitäten: Spaß und Action garantiert! Von Teamspielen bis zu spannenden Challenges – hier ist für jeden etwas dabei.

Hochseilgarten: Überwinde deine Grenzen und stärke dein Selbstvertrauen im Hochseilgarten. Unter Anleitung wirst du sicher über die Hindernisse navigieren und dich neuen Höhen stellen.

Kochen: Entdecke die Freuden der Outdoor-Küche! Lerne, leckere und gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, die dich für deine sportlichen Herausforderungen stärken.



Warum solltest du teilnehmen?

Entwicklung deiner sportlichen Fähigkeiten: Jeden Tag werden wir unsere Fähigkeiten im Triathlon trainieren und den wichtigsten Techniken arbeiten.

Teamegeist: Du wirst viele neue Menschen in deinem Alter kennen lernen, die auch im Triathlon aktiv sind. Gemeinsam werdet ihr den Alltag im Outdoor Camp und das Training erleben und eure Zeit gestalten.

Abenteuer und Spaß: Erlebe eine unvergessliche Woche voller Abenteuer, Lachen und neuer Erfahrungen.

Persönliche Entwicklung: Auf dich warten spannende Herausforderungen, die dich stärker und selbstbewusster machen werden. Das Triathlon Jugendcamp in Großen Aspe bietet dir eine einzigartige Gelegenheit, dich sportlich weiterzuentwickeln, neue Freundschaften zu schließen und eine unvergessliche Woche voller Abenteuer zu erleben. Sei dabei und melde dich jetzt an!



Wann? 18. bis 25. August 2024

Für wen? Alle Interessierten Jugendlichen

Wo? Wildpark Eekholts, am Segeberger Forst (siehe auch www.raus-in-die-natur.de)

Geschlafen wird in mitgebrachten **Zelten** zu zweit, zu dritt oder mehr in Familienzelten – wir haben genug Platz denkt also bitte an: **Schlafsack, Isomatte und co.**

Sanitäreinrichtungen und Hygiene:

- Veranstaltungstoiletten auf dem Gelände

- Waschmöglichkeiten durch Wassertank auf dem Gelände
- Duschkmöglichkeit im Schwimmbad oder im Outdoor Gelände

Was muss ich können?

Allgemein:

- Selbstständigkeit bezüglich Hygiene und Essen
- Unabhängigkeit von best. Bezugspersonen (soziale Handlungskompetenz)
- Sportliche Erfahrung, bzw. Spaß & Motivation am (täglichen) Sporttreiben

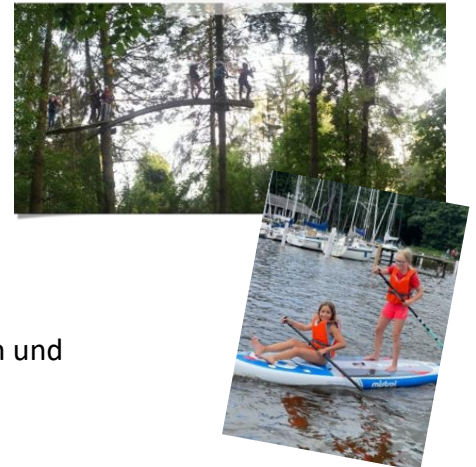
Sportartspezifisch:

- Schwimmen: mindestens Bronzeabzeichen
- Radfahren: sicheres Fahren; wichtig: zum Schwimmbad fahren wir 10 KM
- Laufen: ca. 1 KM in deinem Tempo joggen



Leistungen:

- Verpflegung und Getränke
- Schwimmbadeintritt
- Sämtliche Outdooraktivitäten (Hochseilparcours, Kanu, Sportbogenschießen u.v.m.)
- Brennholzvorrat
- Veranstaltungstoiletten
- Logistik
- Outdoorseife, Hand – und Flächendesinfektionsmittel
- Triathlontrainer und Betreuer die 24/7 vor Ort bei den Kindern und Jugendlichen sein werden
- Externe Outdoortrainer für das Hochseilparcourstraining



Kosten? Für die aufgeführten Leistungen, pro Teilnehmer **290,00 Euro**

Du hast Lust dabei zu sein?

Bitte melde dich bis zum 19.05.2024 zurück unter landestrainer@triathlonhessen.de.

Wir freuen uns auf dich und eine spannende Woche voller Sport, Spaß und Abenteuer!

Nach dem Meldeschluss erhältst du von mir einen Link zur Anmeldung und eine Rechnung von uns.

Wichtige Hinweise

Vom HTV:

Es gibt ein gewisses Teilnehmerlimit. Wir möchten gerne eine gute Betreuung vor Ort gewährleisten. Neben mir (Frederik), wird uns auch die DSW-Trainerin Alex Rechel begleiten. Wenn sich darüber hinaus jemand der Heimtrainer vorstellen kann oder gerne dabei sein möchte, gebt mir bitte Bescheid. Je mehr Trainer wir haben, desto mehr Kinder können wir mitnehmen.

Von Carsten Krömer, Landestrainer Schleswig-Holstein:

Wir arbeiten ständig daran und haben das Bestreben, wie wir unser Sommercamp noch besser machen können. Neben unseren Themen, die in Linie organisatorischer und trainingsspezifischer Art sind, möchten wir euch zwei Punkte nennen, die uns sehr am Herzen liegen:

erster
noch

1. **Handy:** Wir möchten, dass die Kinder sich von der Gewohnheit *Handy* befreien und wieder in den vollen Genuss von sozialen Kontakten kommen. Unsere Erfahrung zeigt, dass nach zwei Tagen Trainingslager kaum jemand sein Handy vermisst. Deshalb unser Apell: Lasst das Handy am besten zu Hause. Die Trainer können zu jeder Zeit den Kontakt zu den Eltern oder umgekehrt zum Kind herstellen – wir werden erreichbar sein. Auch in diesem Jahr werden wir wieder eine WhatsApp Elterngruppe (für die, die es möchten) einrichten. Dort werden wir Trainer am laufenden Band Bilder und kurze Infos aus dem Camp reinstellen, sodass alle auch über diesem Weg informiert sind. Bei Entzugerscheinungen wird es auch Zeit für den virtuellen Austausch geben, wir möchten diese in diesem Jahr aber wirklich auf ein Minimum reduzieren 😊
2. **Essen:** Ebenfalls ein wichtiges Thema für uns. Wir möchten, dass alle an der Verpflegung teilnehmen und gemeinsam mit der Gruppe essen. In der Vergangenheit ist uns doch mal der eine oder andere entwischt und hat sich im Zelt von Süßigkeiten und ähnlichem ernährt. Liebe Eltern, ich (Carsten) habe 6 Kinder großgezogen und weiß, was es teilweise für ein Kreuz ist, sich mit den kleinen Lieben zum Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Doch in der Gruppe ist es oftmals etwas einfacher, doch dort brauchen wir Eure Unterstützung:
 - a. Bitte, gebt euren Kindern keine Süßigkeiten, Chips oder ähnliches mit. Wir freuen uns, wenn Ihr etwas für alle zu Beginn des Trainingslagers bei den Betreuern abgibt und wir es gezielt nach dem Essen oder am Abend, wenn wir gemütlich am Lagerfeuer sitzen, oder zu anderen Gelegenheiten an die Gruppe rausgeben
 - b. Auch in diesem Jahr werden wir uns wieder über eine Kuchenspende freuen. Wir werden uns noch Gedanken machen, wie wir es noch besser organisiert bekomme als in den vorangegangenen Jahren zuvor.
 - c. In diesem Jahr werden wieder Campdienst-Gruppen zusammengestellt, die für den gesamten Zeitraum einen Trainer zugewiesen bekommen. Dieser Campdienst hat auch Einfluss oder Mitbestimmungsrecht auf das Mittag- oder Abendessen, sodass auch die Essenswünsche der Kids berücksichtigt werden.

Vielen Dank für Euer Verständnis und Eure Unterstützung

Mit sportlichen Grüßen

Frederik Krause und Carsten Krömer
und Trainer*innen Alex, Alicia, Alegra, Rune, Sarah, Ben, Laura, Inke

