

Kreis-Talentzentrum Aachen

U 14-Technik- und Randorilehrgang mit Übernachtung im Dojo (Kreiskaderlehrgang zur Vorbereitung auf den Rheinland-Cup U 14)

Termin: Freitag/Samstag, 12./13. Juni 2009.

Zeitplan (geringfügige zeitliche Änderungen möglich):

Fr. 12.06.,	ab 18.30 Uhr:	Eintreffen, Registrierung
	19.00-19.30 Uhr:	Mattenaufbau / Vorbesprechung
	19.30-21.30 Uhr:	1. Trainingseinheit
	ab 22.00 Uhr:	Abendessen / „Bunter Abend“
	ab 23.30 Uhr:	Nachtruhe
Sa. 13.06.,	ab 08.00 Uhr:	Laufeinheit
	09.00 Uhr:	Frühstück
	10.00-11.30 Uhr:	2. Trainingseinheit
	11.30 Uhr:	Pause / Zwischenmahlzeit
	12.30-14.00 Uhr:	3. Trainingseinheit: Wettkampftechniken und-taktik
	14.00 Uhr:	Abschlussbelastung
	ca. 14.30 Uhr:	Abschlussbesprechung, Mattenabbau / Aufräumen
	ca. 15.00 Uhr:	Lehrgangsende

Ort: Dojo des JJJC Samurai Setterich, Wolfsgasse, 52499 **Baesweiler-Setterich**

Teilnehmer: U 14-Judoka aus dem Judokreis Aachen (Jg. 1996-1998)

Kostenbeitrag: €15,-- (zu zahlen bei Lehrgangsbeginn)

Trainer: Markus Corsten, Roland Schiffler, u.a.

Rückmeldungen: Beim Stützpunkttraining (dienstags, 18.00-20.00 Uhr, Dojo Brand)
(bis 05.06.2009) oder per eMail an: mc@talentzentrum-aachen.de (s. KEM-Einladung).

Wegbeschreibung:

Aus Richtung Düsseldorf: BAB 44, Abfahrt Aldenhoven, der B 56 Richtung Geilenkirchen/ Baesweiler bis Kreuzung Baesweiler/Puffendorf folgen, links in Richtung Alsdorf/Baesweiler, durch Setterich auf der B 57 bleiben, rechts Blumengeschäft Höppener/Koch, dahinter rechts in die Wolfsgasse, an der Fahrbahnverengung rechts auf den Schulhof;

aus Richtung Köln: BAB 4, Abfahrt Eschweiler, der B 221 Richtung Alsdorf/Baesweiler folgen bis die Straße endet (links der TOOM Markt), rechts Richtung Baesweiler (B 57), durch Baesweiler nach Setterich, 2. Straße links hinter dem Gartencenter Höppener in die Wolfsgasse, an der Fahrbahnverengung rechts auf den Schulhof; aus Richtung Aachen: BAB 44, Abfahrt Alsdorf, der B 221 Richtung Alsdorf/Baesweiler folgen, anschließend s.o.

Anmerkungen:

- Interessierte U 15-Judoka (Jg. 1995) sind als Trainingspartner willkommen!
- Am Lehrgang mit Übernachtung können aus Kapazitätsgründen max. **40** Judoka teilnehmen, daher ist **schnelle Rückmeldung** zu empfehlen. Weitere Interessenten können an den Trainingseinheiten am 13.06. ab 10.00 Uhr teilnehmen (Kostenbeitrag €5,--).
- **Mitzubringen sind:** Judosachen (wenn möglich, ein 2. Judogi!), Trainingsanzug, Judolatschen, Sportschuhe (außen), Sachen des täglichen Bedarfs, **Tasse, Teller, Besteck**
- Getränke werden für den gesamten Lehrgang in ausreichender Menge bereitgestellt.