

U15-Technik- und Randorilehrgang mit Übernachtung im Dojo (Kreiskaderlehrgang zur Vorbereitung auf den Rheinland-Cup U15)

Termin: Freitag/Samstag, **21./22. Juni 2013**.

Zeitplan (geringfügige Änderungen möglich):

Fr. 21.06. ,	ab 18.30 Uhr:	Eintreffen der Teilnehmer, Registrierung
	19.00-19.15 Uhr:	Vorbesprechung
	19.15-21.30 Uhr:	1. Trainingseinheit
	ab 22.00 Uhr:	Abendessen / „Bunter Abend“
	ab 23.30 Uhr:	Nachtruhe
Sa. 22.06. ,	ab 07.30 Uhr:	Laufeinheit
	08.45 Uhr:	Frühstück
	10.00-12.30 Uhr:	2. Trainingseinheit
	12.30-13.00 Uhr:	Abschlussbelastung, Aufräumen
	13.00 Uhr:	Mittagessen
	ca. 14.00 Uhr:	Lehrgangsende

Ort: Dojo des TSV Hertha Walheim (actimonda Sportpark), Schleidener Straße 73, 52076 **Aachen-Walheim**

Teilnehmer: U15-Judoka aus dem Judokreis Aachen (Jg. 1999-2002)

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

Trainer: Arthur Westerkamp, Roland Schiffler, u.a.

Rückmeldungen: Beim Stützpunkttraining (mittwochs, 17.30-19.00 Uhr, Dojo Walheim) **(bis 19.06.2013)** oder per eMail an: westerkamp.arthur@gmail.com, Tel. 0160-94675158

Wegbeschreibung:

Von Aachen kommend Richtung Brand (Trierer Straße), weiter durch Kornelimünster bis zum nächsten Ort Walheim. **VORSICHT: 50er-Blitze am Ortseingang!** Der Sportpark liegt kurz nach dem Ortseingangsschild auf der linken Seite (Beschilderung "actimonda Sportpark"). Die Halle liegt rechts hinten auf dem Sportplatzgelände. Parkplätze befinden sich vor der Halle sowie im linken Eingangsbereich des Geländes.

Alternativ:

Aus Köln oder Düsseldorf kommend (BAB 4 / 44) am AB-Kreuz Aachen Richtung Lüttich (BAB 44), Abfahrt Aachen-Lichtenbusch, links Richtung Monschau, nach 3,3 km links (Beschilderung "Walheim/Ittert-Klinik") in die Walheimer Straße, später Pramienstraße, nach 2,2 km links in die Schleidener Straße, nach 800 m liegt das Sportparkgelände auf der rechten Seite (Beschilderung "actimonda Sportpark"). weiter s.o.

Hinweise:

- Am Lehrgang mit Übernachtung können aus Kapazitätsgründen max. **40** Judoka teilnehmen, daher wird eine **schnelle Rückmeldung** empfohlen. Weitere Interessenten können an der Trainingseinheit am 22.06. 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.