

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

Termin: Freitag/Samstag, **16./17. Mai 2014**

Zeitplan (geringfügige Änderungen möglich):

Fr. 16.05. ,	ab 19.00 Uhr:	Eintreffen, Registrierung
	19.30-19.45 Uhr:	Vorbesprechung
	19.45-21.45 Uhr:	1. Trainingseinheit
	ab 22.00 Uhr:	Abendessen / „Bunter Abend“
	ab 23.30 Uhr:	Nachtruhe
Sa. 17.05. ,	ab 08.00 Uhr:	Laufeinheit
	09.00 Uhr:	Frühstück
	10.00-12.00 Uhr:	2. Trainingseinheit
	12.00-13.45 Uhr:	Pause / Mittagessen / Sachen packen
	14.04/14.12 Uhr:	Transfer Sporthalle Inda-Gymnasium (Buslinien 66 / 35)
	14.45-16.45 Uhr:	3. Trainingseinheit / Abschlussbelastung
	16.45-17.00 Uhr:	Abschlussbesprechung

Ort:

Dojo des TSV Hertha Walheim (actimonda), Schleidener Straße 73, 52076 **Aachen-Walheim**
und Sporthalle des Inda-Gymnasiums, Gangolfsweg 52, 52076 **Aachen-Kornelimünster**

Teilnehmer: U15-Judoka aus dem Judokreis Aachen (Jg. 2000-2003)

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

Trainer: Arthur Westerkamp, Isabel Schuldt, Robert Westerkamp, u.a.

Rückmeldungen: Beim Stützpunkttraining (14.05.2014, 17.30-19.00 Uhr, Dojo Walheim)
(bis 14.05.2014) oder per eMail/Tel. an: westerkamp.arthur@gmail.com, Tel. mobil 0160-94675158;
Webseite: <http://www.talentzentrum-aachen.de>

Wegbeschreibung:

Von *Aachen kommend* Richtung Brand (Trierer Straße), weiter durch Kornelimünster bis zum nächsten Ort Walheim. **Achtung Baustelle Schleidener Straße:** am Ortseingang Walheim der Umleitung folgen, am Umleitungsende (Ampel) nach links in die Schleidener Straße, das Sportparkgelände liegt nach ca. 800 m rechts (Beschilderung "actimonda Sportpark"). Die Halle liegt rechts hinten auf dem Gelände. 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") in die Walheimer Straße, später Pramienstraße, nach 2,2 km (Ampel) nach links in die Schleidener Straße, weiter s.o.

Hinweise:

- Am Lehrgang mit Übernachtung können aus Kapazitätsgründen max. **40** Judoka teilnehmen, daher wird um **schnelle Rückmeldung** gebeten. Weitere Interessenten können bei Voranmeldung an den Trainingseinheiten am 17.05. ab 10.00 Uhr teilnehmen (Kostenbeitrag € 7,--).
- **Mitzubringen sind:** Judosachen (wenn möglich, ein 2. Judogi), Trainingsanzug, Judolatschen, Sportschuhe (außen), möglichst Schlafsack, Sachen des täglichen Bedarfs, **Tasse, Teller, Besteck; sofern vorhanden: School- und Fun-Ticket** für Bustransfer.
- **Getränke** werden für den gesamten Lehrgang in ausreichender Menge bereitgestellt.
- Die Lehrgangsteilnehmer haben die Möglichkeit, im Anschluss an den Lehrgang den **Kampftag der 2. Judo-Bundesliga** (TSV Hertha Walheim – 1. JC Mönchengladbach, ab 18.00 Uhr) zu besuchen.