

Schermintrainingskamp

Szombathely – Hongarije – 2009

Hallo schermers, trainers en ouders,

Hier de gegevens van het trainingskamp in Hongarije.

Heenreis:

vertrek vrijdag 31 juli om 6.00 uur in de ochtend vanaf het station in Zutphen.
We rijden eerst naar Fürth in Duitsland waar we overstappen in de bus van een groep Duitse schermers. Deze bus is gehuurd met chauffeur.
Aankomst in Szombathely zal zijn op vrijdagavond 20.00 uur.

Auto Georges: Jamie, Robbert, Sera, Nico
Auto Antoine Paris: Cees, Lisa, Kayli, Bela, Ivo en Chris.
Mike wordt naar Fürth gebracht

Terugreis:

9 augustus om 14.00 uur in de middag aankomst Fürth 20.00 uur.
Vertrek naar Nederland op 9 augustus 20.00 aankomst Zutphen ongeveer 1.00 uur.

Auto Eric Slagers: Ivo, Bela, Cees.
Auto Mevr. Spielman: Nico, Sera, Kayli en Chris
In overleg met elkaar wie waar wordt opgehaald in Nederland.

Lisa wordt in Hongarije opgehaald
Delphine gaat direct naar Hongarije

Auto Georges blijft 1 nacht in een jeugdherberg. Mike, Robbert en Jamie.
Overnachting in een jeugdherberg a 19.00 inclusief ontbijt.

Kosten:

Vervoerskosten bus in Duitsland (retourtje Hongarije)	€ 100.00
Vervoerskosten retour Duitsland (enkele reis 25.00)	€ 50.00
Het kamp moet betaald worden bij aankomst à	€ 310.00

Dit is inclusief verblijf
3 maaltijden per dag
Twee trainingen per dag

Totale reiskosten aan Georges betalen bij vertrek
Ouders die brengen of halen krijgen een reisvergoeding van € 100,00

Trainingprogramma:

conditie training, lopen, gymnastiek, basketbal etc
Schermintraining (oefeningen, aanval en pareren, algemene oefeningen.
Wedstrijden met speciale prijzen.
Educatie voor de coach.
Andere mogelijkheden

Niet in de prijs inbegrepen:
zakgeld
extra individuele training (kosten ongeveer € 20,00 per les)
massage
tennis, fietsen, zwembad, sightseeing tour

Verblijfplaats:

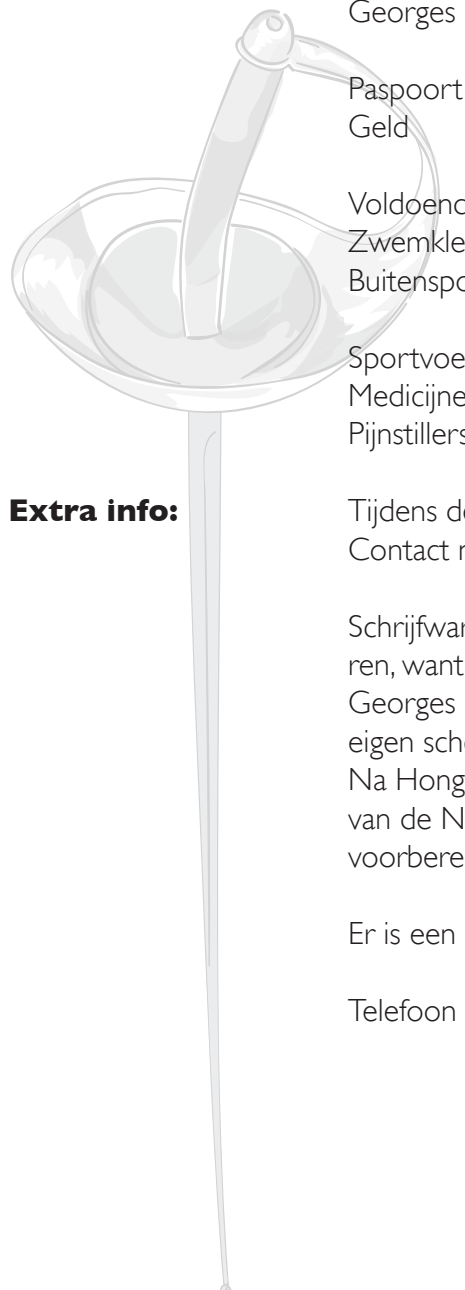
Puskás Tivadar Fém- és Villamosipari Szakképző Iskola
Berzsenyi Dániel Kollégiuma, 9700 Szombathely, Ady tér 5.
Tel.: + 36-94-312198

Overstapplaats:

De Duitse bus vertrekt van de parkeerplaats van TV Fürth 1860
Vrijdag 31 juli om 14.00 uur
Coubertinstraße 3-11, 90768 Fürth

Denk aan:

Extra schermkleding is gewenst (als je dat niet bezit neem dan even contact op met Georges die zal dan wat extra mee kunnen nemen mits voorradig)



Paspoort
Geld

Voldoende T-shirts (minimaal 2 per dag)
Zwemkleding en extra handdoeken
Buitensportschoenen en kleding en zaal sport kleding.

Sportvoeding – drinken (geen kilo's snoep)
Medicijnen als je dat nodig hebt (graag even melden bij Georges)
Pijnstillers, Antimug, ivm anders eten iets tegen buikloop.

Extra info:

Tijdens de trainingen zijn I-pods e.d. alsmede mobiele telefoons verboden.
Contact naar het thuisfront of andersom kan dus alleen 's avonds.

Schrijfwaren (of laptop) meenemen om je ervaringen en trainingen op te noteren, want het is onmogelijk alles te onthouden. Neem je aantekeningen door met Georges na afloop elke training of je alles goed begrepen hebt. Na Hongarije met je eigen schermleerzodat hij ook op de hoogte is van je ervaringen.
Na Hongarije volgt er voor de Nederlandse schermleeraren nog twee workshops van de NAS gegeven door Georges. Op deze manier hebben jullie je eigen leraar al voorbereid met jullie kennis en kundigheid.

Er is een stand aanwezig van PBT-schermsport

Telefoon Georges Dérop 06 22449048 - georges.derop@xs4all.nl

Al vast heel veel plezier en succes