



JWOC Vorbereitung

Samstag/Sonntag 20./21. Juni 2015

Die Selektionsläufe habt ihr erfolgreich absolviert und ihr wurdet für das JWOC Team 2015 selektioniert. Herzliche Gratulation. Wir treffen uns am Samstag 20. Juni in der Region Hoch Ybrig um uns intensiv auf die JWOC vorzubereiten, so dass ihr wisst was auf euch zukommt. Bei Fragen zu den Vorbereitungsblättern fragt bitte ungeniert.

Matthias Leonhardt (Migrilli) wird für die Damen zuständig sein. Migrilli wird sich aber intensiv mit Karin über euch unterhalten. ;)

Die Blätter bitte ich euch in einem ersten Entwurf bis am Mittwoch, 17. Juni an Migrilli und Karin (Damen) [migrilli@gmx.ch] / Biiit (Herren) und ein cC an Sevä zu schicken.

Für's Trainerteam

Sevä

Leitung und Zuständigkeiten

Severin Howald, Matthias Leonhardt, Beat Oklé, Pascal Knobel (Physio)

Teilnehmer

Alle Selektionierten inklusive Ersatzläufer. Begründete, kurzfristige Abmeldungen (Krankheit, Verletzung, ...) an Sevä.

Besammlung

Samstag 20. Juni, **verpflegt** um 10.00 Uhr am Bahnhof in Schwyz

Vorbereitung

Das beiliegende Formular bitte in einem ersten Entwurf bis am Mittwoch, 17. Juni an Karin und Migrilli (Damen) oder Biiit (Herren) und cC an Sevä schicken. Ihr dürft gerne eure eigenen Vorbereitungsblätter brauchen, der Inhalt sollte aber ähnlich sein. Die letzten beiden Seiten müsst ihr so oder so ausfüllen.

Dazu sollt ihr euch überlegen wie euer Trainingsplan bis zur JWOC aussieht. Bitte plant mit euren Betreuer bis am 17. Juni die letzten 2 Wochen bis zur JWOC durch und schickt diesen Trainingsplan auch an die Trainer. Ihr dürft eure eigenen Trainingspläne schicken, die Planung im T-pak machen oder auch den Trainingsplan im Anhang ausfüllen.

Macht euch auch einige Gedanken zu eurem Sommer- und Herbstprogramm, damit ihr auch dies kurz mit Migrilli oder Biiit besprechen könnt.

Prov. Programm

Samstag

10:00	Besammlung Bahnhof Schwyz	
11:30	Mittagessen	alle
12:15	Allg. Infos JWOC (Reise, Programm, etc.)	Sevä
14:00	OL-Training/Gesprächsrunde 1	Gruppe 1/2
15:30 / 16:00	OL-Training/Gesprächsrunde 2	Gruppe 1/2
19:00	Nachtessen	alle
20:00 – 22:00	Gespräche	alle

Sonntag

08:00	Frühstück	alle
09:00	Abfahrt 5er Staffel	alle die wollen

Meldet euch möglichst rasch oder bis am Mittwoch 10.6. ob ihr für euren Klub an der 5er Staffel läuft, euch selber ein Team sucht oder ob ich für euch schauen soll. Die Klubs werden sich um euch reissen auf dem Forum... ;)

Unterkunft/Verpflegung

Ferienhaus Kaisten, 6432 Rickenbach SZ

Ausrüstung

Lunch für Samstagmittag, Kaderbekleidung (sicher roter Einlauftrainer, blaues T-shirt, blauer Hoody und die schwarzen Trainerhosen), Trainingsausrüstung gemäss Programm Medical Dossier, Toiletten- und Duschsachen, Unterlagen JWOC.

Handynummern

Sevä	+41 (0)79 265 17 84
Migrilli	+41 (0)79 639 83 25
Biiit	+41 (0)79 287 20 59

Kosten

Im Jahresselbstbehalt inbegriffen. Das Billet zur Besammlung und zurück ist selber zu lösen.

Verteiler

Selektionierte Athleten und deren Persönliche Betreuer
Trainer Juniorenkader
Pädi Thoma (Chef Spitzensport Swiss Orienteering)
Brigitte Grüniger (Chefin Sponsoring Swiss Orienteering)
German Clénin (Kaderarzt)
Manuel Bischofberger (Chef Physio)
Pascal Knobel (Physio)
Medien Swiss Orienteering (Jonas Mathys)
Antidoping Swiss Olympic

