

Liebe Eltern, liebe Camp Teilnehmer

Im Folgenden findet ihr die Infos zu unserem TriFinder Camp 2025.

### **1. Übernachtung**

Es wird auf dem Zeltplatz des Waldschwimmbades Lich in einem abgetrennten Bereich gezeltet. Für Teilnehmer ohne Zelt wird vom DRK, bzw. der Feuerwehr ein großes Zelt aufgebaut, das als Gemeinschaftsunterkunft genutzt wird. Während der Nachtzeiten sind immer zwei Betreuer vor Ort, die auch jederzeit ansprechbar sind.

### **2. Sanitär**

Getrennte Duschen und Toiletten sind vorhanden und werden regelmäßig gesäubert.

### **3. Verpflegung**

Für Verpflegung rundum ist gesorgt. Das Frühstück wird von örtlichen Bäckereien gesponsert und kommt jeden Morgen frisch. Für die restliche Verpflegung sorgt das Gasthaus und Metzgerei Schneider aus Lich. Mittags gibt's für die benötigten Kohlenhydrate Nudeln mit jeweils zwei wechselnden Saucen, wobei eine fleischlos ist. Abends wird gegrillt mit wechselnden Salaten. Selbstverständlich wird auch für fleischloses Essen gesorgt. Das Essen kommt aus dem regionalen Bereich. Für Geschirr und Besteck ist gesorgt, die Mitnahme von Campinggeschirr ist trotzdem kein Fehler. Zum Trinken gibt es vorwiegend Mineralwasser. Spezielle Bedürfnisse für das Essen können selbstverständlich mitgebracht werden.

### **4. Sicherheit**

Das Gelände des Waldschwimmbades ist komplett umzäunt und nachts abgeschlossen. In der Nacht sind zwei Betreuer vor Ort, die auch dort schlafen. Die Workshops werden von Trainern, Übungsleitern o. Sportlern mit Erfahrung geleitet und begleitet. Beim freien Spielen sind Betreuer und Helfer vor Ort. Für den Workshop im Wasser sind Rettungsschwimmer (DLRG Silber) sowie die dortigen Badeaufsichten (Rettungsschwimmer) vor Ort. Auch wenn in der freien Zeit der See genutzt wird, ist DLRG Personal auch aus den eigenen Reihen präsent. Zur Sicherheit der Fahrräder wird aus dem Bauhof der Stadt Lich ein abschließbarer Käfig aus Bauzäunen erstellt. Medizinische Versorgung ist gewährleistet.

### **5. Ablauf und Programm**

Die Anreise ist Freitag, 6.6.25 ab 16:00 Uhr mit Zeltaufbau und Abendessen um 18:00 oder Samstag bis 10:00 Uhr, mit Zeltaufbau und Mittagessen um 12:00 Uhr. Beim Zeltaufbau können die Eltern selbstverständlich helfen, wobei auch Helfer vor Ort da sein werden. Um 11:00 Uhr ist die offizielle Begrüßung und Einweisung.

Es werden drei Workshops angeboten, die dann im Zirkel gewechselt werden. Der Beginn ist am Samstag um 14:00 Uhr. Sonntag und Montag dann von 10 bis 12:00 und 14 bis 16.00 Uhr.

**Workshop 1:**

Radtechnik auch im Gelände (Verhalten beim Bremsen, Überfahren von Hindernissen, Berganfahren u. ä.)

**Workshop 2:**

Laufen, Lauftechnik, Lauf ABC Grundlagen, außerdem steht uns der Bewegungsparcour der DTU zur Verfügung.

**Workshop 3:**

Freiwasserschwimmen, Erste Erfahrungen, Orientierung im Freiwasser, Atmen, Schwimmtechnik u. ä.

**Da wir noch nicht wissen, wie sich die Wassertemperatur entwickelt, sollten alle eine Shorty mitbringen. Gibt es preiswert bei Decathlon oder Lidl online.**

Bei Wetter, welches Schwimmen nicht zulässt, haben wir eine Überdachung und werden z.B. Athletiktraining durchführen.

Der Rest der Zeit steht dann zum Kennenlernen, Austausch und freiem Spielen zur Verfügung. Das Waldschwimmbad hat eine Wasserrutsche, ein Wassertrampolin sowie eine Kletterpyramide im Wasser. Es gibt Beachvolleyball, Kicker, Tischtennis und selbstverständlich eure mitgebrachten Spiele.

**Am Sonntag haben wir für Euch dann ein Highlight. Ab ca. 16:00 Uhr wird Horst Reichel (ehem. Prof triathlet, gemeinsam mit Timo Bracht im Commerzbank und Power Horse Team, Ironman Sieger und mehrfacher Kurz- und Mitteldistanz Champion) vor Ort sein. Wir werden dann einen Abend am Lagerfeuer mit Horst Reichel verbringen. Er wird etwas über den Triathlon Sport erzählen, auch aus seiner Jugend und seiner Historie und all eure Fragen beantworten. Außerdem zeigen wir euch auch etwas über die Entwicklung der Fahrräder im Triathlon.**

Aufstehen morgens um 8 Uhr, dann Frühstück, Mittagessen 12:30, und Abendessen ab ca 18:00 Uhr. Bettruhe ( oder so) ab ca. 22:00 Uhr.

Das Camp wird am Montag gegen ca. 16:00 beendet sein.

Sollten noch Fragen sein oder neue aufkommen, schreibt mir eine Mail: [jugend@triathlonhessen.de](mailto:jugend@triathlonhessen.de)

Außerdem gebe ich jetzt schon einmal meine Telefonnummer bekannt.

Roland Limberg 0176 51325174 - Bitte nicht dauernd nach der aktuellen Wassertemperatur fragen ;-)

Das Team des hessischen Triathlonverbandes, der Jugendausschuss und alle helfenden Hände freuen sich auf Euch und eine tolle Zeit mit viel Gemeinschaft.

Mit besten Grüßen

Roland Limberg  
(Vizepräsident Jugend des HTV)