

## Challenge, Competence und Community im **TSP Main-Taunus Herbstcamp in Oberreifenberg**

... oder **SCHWIMMEN, SHREDDEN, TRAMPELFADE RENNEN** und **WALDBADEN**

Bist du Schülerin oder Schüler A oder Jugend B und trainierst bereits im TSP Main-Taunus? Liebst du frische Luft, Bewegung in der Natur und neue Freundschaften? Dann ist das Triathlon Jugendcamp in Oberreifenberg (Hessen) vom 14. bis 18. Oktober 2024 genau das Richtige für dich!



Was erwartet dich?

### **#Challenge:**

- **Schwimmen:** Jeden Vormittag intensives Schwimmtraining im Taunabad Oberursel. Hier kannst du deine Technik verbessern und deine Ausdauer steigern.
- **Mountainbike:** Fünf Tage intensives Fahrtechniktraining auf dem MTB. Du wirst deine Radbeherrschung erheblich verbessern, was dir auch auf dem Rennrad zugutekommen wird. Versprochen!
- **Laufen:** Trailrunning für ist was Lifestyle-Athleten. Wir gehen zurück zu den Wurzeln – im wahrsten Sinne des Wortes.
- **Outdooraktivitäten:** Spannende Challenges und Teamspiele sorgen für Spaß und Action. Hier ist für jeden etwas dabei!

## **#Competence:**

- **Entwicklung deiner sportlichen Fähigkeiten:** Tägliches Training in den Einzelsportarten und Arbeit an den wichtigsten Techniken sorgen dafür, dass du dich kontinuierlich verbesserst.
- **Persönliche Entwicklung:** Spannende Herausforderungen warten auf dich, die dich stärker und selbstbewusster machen. Diese Erfahrungen werden dich auch in deinem Alltag weiterbringen.

## **#Community**

- **Teamgeist:** Lerne viele neue Menschen in deinem Alter kennen, die ebenfalls im Triathlon aktiv sind. Gemeinsam erlebt ihr den Alltag im Taunus und gestaltet eure Zeit zusammen.
- **Neue Freundschaften:** Schließe neue Freundschaften und erlebe eine unvergessliche Woche voller Abenteuer, Lachen und neuer Erfahrungen.

## **Warum solltest du teilnehmen?**

Das Triathlon Jugendcamp in Oberreifenberg bietet dir eine einzigartige Gelegenheit, dich sportlich weiterzuentwickeln, neue Freundschaften zu schließen und eine Woche voller Abenteuer zu erleben.

Sei dabei und melde dich jetzt an!

**Wann?** 14. bis 18. Oktober 2024

**Für wen?** Alle Interessierten Jugendlichen die die u.g. Kriterien erfüllen

**Wo?** Jugendherberge Oberreifenberg

<https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/oberreifenberg/>

Unterbringung in Mehrbettzimmern

## **Was solltest Du können?**

- **Allgemein:**
  - Selbstständigkeit bezüglich Hygiene und Essen
  - Unabhängigkeit von best. Bezugspersonen (soziale Handlungskompetenz)
  - Sportliche Erfahrung, bzw. Spaß & Motivation am (täglichen) Sporttreiben
- **Sportartspezifisch:**
  - Schwimmen: gut entwickelte Fähigkeiten in Kraul, Brust, Rücken und Lust auf mehr 😊
  - Radfahren: Zwei bis drei Stunden auf dem Rad und auch gerne bergauf, denn es ist KEIN Downhill Camp
  - Laufen: 5 Km Dauerlauf sollten kein Problem für Dich darstellen

## Welche besondere Ausrüstung (neben der Üblichen) benötige ich?

- Ein vollwertiges Mountainbike (kein Cyclocross oder Gravelbike) ohne Anbauteile wie Ständer, Gepäckträger, Schutzbleche, Licht usw.
- Regenfeste Kleidung (Regenjacke, Regenhose, Überschuhe, Handschuhe)
- Laufschuhe mit groben Profil
- Sportbrille mit hellen oder photochromen Gläsern



Mountainbike

**KEIN** Mountainbike



### Leistungen:

- Verpflegung und Getränke
- Schwimmbadeintritt
- Logistik / Bus nach Oberursel
- Triathlontrainer und Betreuer die 24/7 vor Ort bei den Kindern und Jugendlichen sein werden

**Kosten?** Für die aufgeführten Leistungen, pro Teilnehmer **290,00 Euro**

### Du hast Lust dabei zu sein?

Bitte melde dich bis zum 14.09.2024 zurück unter SPOND.

### Wichtige Hinweise

Es gibt ein Teilnehmerlimit von ZEHN. Wir möchten gerne eine gute Betreuung vor Ort gewährleisten. Neben mir (Meik), wird uns auch SCO-Trainerinnen und Trainer begleiten. Wenn sich darüber hinaus jemand der Heimtrainer vorstellen kann oder gerne dabei sein möchte, gebt mir bitte Bescheid.

Wir freuen uns auf dich und eine spannende Woche voller Sport, Spaß und Abenteuer!