



31. Januar 2023

Target*Sprint* **Trainingswettkampf vom 05. März 2023 in Zwillikon** **Einladung**

Liebe Target*Sprint* Athletin
Lieber Target*Sprint* Athlet

Hiermit lade ich Dich am 05. März 2023 zu einem von mir organisierten Trainingswettkampf, auf der Target*Sprint* Anlage der Feldschützen Gesellschaft Zwillikon, ein. Wir werden pünktlich um 09:00 Uhr starten. Je nach Teilnehmerzahl ändert sich das Ende der Veranstaltung. Aktuell liegt meine grosszügige Planung bei 16:30 Uhr. Es wird auch keine Startgebühr verlangt. Ich werde jedoch ein kleines «Käsele» für eine Kollekte aufstellen (freiwillig).

Jede Target*Sprint* Athletin und jeder Target*Sprint* Athlet ist vor Ort, weil:

- ✓ sie/er eine Standortbestimmung vor den ersten offiziellen Wettkämpfen möchte
- ✓ sie/er bereit ist, sich zu fordern
- ✓ sie/er bereit ist, andere Athleten zu unterstützen/betreuen
- ✓ ihr/sein Allgemeinwissen zu Target*Sprint* erweitern möchte

Wer ein Spektiv, Stativ und eine Gymnastikmatte besitzt, bringt dies bitte mit. Ich kann Dir leider davon nichts zur Verfügung stellen.

Anmeldung erfolgt ausschliesslich durch die Athletin bzw. den Athleten per eMail an mich: Norbert Utz, utz.norbert@gmail.com

Folgende Daten hätte ich zur besseren Planung gerne von Dir:

- Name, Vorname
- Jahrgang
- Handy-Nummer und eMail-Adresse
- Anzahl Begleitpersonen

Anmeldeschluss: 25.02.2023 / 23:59 Uhr

Spätere Anmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden!

Die Veranstaltung wird von Deiner Unterstützung leben und mitgetragen. Die Trainer, Betreuer und Eltern werden an diesem Tag für Dich keine Betreuung durchführen. Sie sind jedoch herzlich eingeladen, Dir zuzuschauen und Dich anzufeuern. Wir haben die Schützenstube geöffnet, wo auch etwas zu Trinken und zu Essen gekauft werden kann.



Programm:

Alle Zeiten sind unter Vorbehalt zu verstehen, da sich diese aufgrund der Teilnehmerzahl und weiteren Anpassungen noch ändern können.

9:00 – 9:15 Uhr	Begrüßung und Instruktion
9:15 Uhr	- Aufbau der Anlage durch Gruppe 1 - Vorbereitung auf Wettkampf Gruppe 2
9:45 Uhr	Start erster Wettkampf Gruppe 2
10:15 Uhr	Start erster Wettkampf Gruppe 1
10:40 – 11:10 Uhr	Laufeinheit im Trainingsbereich 4 (hart). Ob Intervall, Pyramide, Berglauf oder ähnliches besprechen wir um 9:00 Uhr
11:10 – 12:20 Uhr	Mittagspause
12:20 Uhr	Vorbereitung auf 2. Wettkampf Gruppe 2
12:50 Uhr	Start 2. Wettkampf Gruppe 2
13:20 Uhr	Start 2. Wettkampf Gruppe 1
13:50 – 14:20 Uhr	Krafttraining
14:20 Uhr	Vorbereitung auf 3. Wettkampf Gruppe 2
14:50 Uhr	Start 3. Wettkampf Gruppe 2
15:20 Uhr	Start 3. Wettkampf Gruppe 1
15:40 Uhr	Beginn Abbau der Anlage Gruppe 2
15:50 Uhr	Gemeinsames auslaufen (einzigste Pflicht für alle)
16:10 Uhr	Feedbackrunde und Infoaustausch
16:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Für Rückfragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüsse

Norbert Utz
076 286 01 36 / utz.norbert@gmail.com

