



## **Zusammen den Gipfel erreichen**

Dieses Jahr wollen wir an unserem Trainingsweekend mehrere Gipfel erreichen. Das Event beginnt am Samstag um 8:30 Uhr in Neuenegg. Die Mannschaften der Damen, Herren und U19 trainieren in der Sporthalle Neuenegg in verschiedenen Blöcken ihre Technik und das Zusammenspiel. Dies soll uns auf den Gipfel bringen, damit wir genug Schuss für die Meisterschaft haben (keine rasante Talfahrt sondern Energie um auf der Höhe zu bleiben). Die Mittagsverpflegung ist organisiert.

Um 16 Uhr steigen wir in den Trainingskleidern in die Privatautos und fahren zusammen zum Schwarzsee ins Truppenlager. Die Handbälle bleiben in Neuenegg. Ab diesem Zeitpunkt begrüßen wir auch die Polysportivler im Trainingslager. Diese können aber auch schon früher in den Schwarzsee einrücken und mit Beachvolley oder Fussball die Zeit verbringen.

Im Schwarzsee angekommen gewöhnen wir uns mit einem Auslauf rund um den Schwarzsee (auch 2 Runden möglich) an die Höhe und an die Gegend.

Nach dem Apéro am See steigen wir auf den kulinarischen Gipfel mit einem Fondue Chinoise mit sicher genug Fleisch für alle, aber auch leckeren Beilagen.

Welche Gipfelerlebnisse nach dem Dinner noch warten bleibt jedem selber überlassen.



Am Sonntag Morgen ist aber um 8 Uhr Morgenessen und um 9 Uhr starten wir zum ultimativen Gipfelerlebnis Kaiseregg. Mannschaftsweise erklimmen wir den höchsten Gipfel im Schwarzsee-Gebiet und geniessen den Weitblick und hoffen natürlich, dass dieser Weitblick auch für die Meisterschaft gilt. Nach dem Abstieg beenden wir das Trainingslager auf dem Parkplatz Gypsera.

Das Trainingslager ist für die U19-, Damen- und Herren-Mannschaftsmitglieder obligatorisch.

**Reise:**

*PW Fahrer bei Anmeldung bekanntgeben. Entschädigung Fr 30.- für volles Auto*

**Beginn:**

Treffpunkt am Samstag 8:30 Uhr Sporthalle Neuenegg. Trainingsbeginn Punkt 9 Uhr

**Ende:**

Sonntag, ca. 15 Uhr in Schwarzsee (15:30 Uhr in Laupen)

**Verpflegung:**

Alle Mahlzeiten inkl. Sonntags Picknick sind organisiert. Mineralwasser gratis, Bier, Wein zu Selbstkostenpreisen.

**Kosten:**

U20: Fr. 20.-

Aktive: Fr. 40.-

**Einzahlung bis am 1. September:**

**PC: 60-485709-1 Handball-Club Sense, 3177 Laupen!**

**Nicht vergessen:**

- Badesachen (Seetemperatur 14 - 22Grad, je nach Wetter)
- Trainingsbekleidung, Innen- und Aussenschuhe, Regenjacke
- Kleiner Rucksack, Feldflasche
- Wander- oder Trekkingschuhe oder sehr gute Laufschuhe
- Schlafsack
- ein Handball
- Spiele, Jasskarten

**Anmeldung und Info:**

Bis **spätestens 26. August 2010** mit beiliegendem Anmeldeatlon oder per E-Mail bei Jörg Helfer

(Bösingenfeldstrasse 24, 3178 Bösingen, Tel: 079/ 444 97 24, joerg.helfer@integris.ch)

Mit Handballer-Gruss

Bübu

---

Anmeldung Trainingslager Schwarzsee 25. / 26. September 2010

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Mannschaft: U19:  Damen:  Herren:  Polysport:  zutreffendes bitte ankreuzen

PW zur Verfügung mit \_\_\_\_\_ zusätzlichen Plätzen

**Bemerkungen:**

---

Die Anmeldung gilt, sobald der Lagerbetrag eingezahlt ist.