



## Jugendfreizeit 2013

Info

### **Anreise:**

Donnerstag 04.04.2013 bis 17 Uhr.

### **Ort:**

Waldheim am Brahmsee, Waldheim 1, 24631 Langwedel / Holstein  
Unterkunft im Köpkehaus EG (7 Zimmer, 25 Betten), Zimmereinteilung nach Ankunft.

### **Programm:**

Radfahren in angepassten Leistungsgruppen mit teilnehmenden VereinstrainerInnen, Freizeitprogramm, Spiele, Laufen. Für alle Jugendlichen der Vereine des RSV-SH.

### **Abreise:**

Sonntag 07.04.2013 nach Mittagessen und Abschlussrunde mit allen Teilnehmenden.

### **Preis:**

101 Euro (abzüglich 51 Euro Förderung durch RSV-SH) = 50 Euro.

### **Im Preis enthalten:**

Übernachtung, Vollverpflegung. Nicht enthalten: Getränke für Training / Freizeit mitbringen.

### **Material (Mindestanforderung):**

Ein technisch einwandfreies Renn-/Crossrad, MTB oder ATB, 2 saubere Trinkflaschen, Ersatzschlauch, Ersatzdecke, Licht vorn/hinten (wenn Akkulicht Ladegerät), Werkzeug, Luftpumpe.

### **Radbekleidung (Mindestanforderung):**

1 lange Radhose, 2 kurze Radhosen, 1 kurzes Trikot, 1 langes Trikot, 1 Wind/Regenjacke oder Weste, lange/kurze Handschuhe, Radschuhe (evtl. Ersatzschuhe), Überschuhe, Socken, Radhelm, Wind/Sonnenschutzbrille.

### **Sportbekleidung:**

1 Satz Sportzeug (lange Hose, Shirts und Jacke/Pulli), Mütze, Laufschuhe.

### **Körperpflege:**

Nur das gewohnte Shampoo/Duschgel, benötigte Medikamente mit Namen beschriften.

### **Freizeitkleidung:**

In gewohntem Umfang, warme Bekleidung, Regenjacke, ein Satz Unterwäsche pro Reisetag.

### **Taschengeld:**

5 € pro Tag.

### **Sonstiges:**

Krankenversicherungskarte, Kinder- bzw. Personalausweis, Handy / Ladegerät.