



Mai 2024

**Leichtathletik–AAIG Aabenraa Idræts- og Gymnastik forening und das Masters-Komitee des Dänischen Leichtathletik-Verbandes (DAF) laden zu einem Trainingswochenende mit Wettkampf von Freitag bis Sonntag, 19.-21. Juli 2024 ins Stadion Aabenraa , Vestvejen 25, 6200 Aabenraa ein**

Alle Mastersathleten in Dänemark (einschließlich Südschleswig) sind zu diesem Trainingswochenende eingeladen. Viele Mastersathleten trainieren alleine – aber hier hast du die Möglichkeit, zusammen mit anderen zu trainieren und dich von ihren Trainingsmethoden inspirieren zu lassen. Und sich evt. für die Weltmeisterschaften in Göteborg vorzubereiten.

- Es kostet 100 kr. (ca. 13,45 €) um am Trainingswochenende teilzunehmen.
- Wir teilen uns die Ausgaben für das Essen im Café (Mittag- und Abendessen)
- Getränke gehen auf eigene Rechnung
- Bitte vor der Heimreise mit Kirsten Eskildsen abrechnen.

**Programm:**

**Freitag:**

**18:00-20:00 Uhr:** Gemeinsames Training für die Anwesenden. Danach gemütliches Beisammensein im Café mit Kaffee, Kuchen, Bier und Wein. *Gib bei deiner Meldung bitte an, ob du schon Freitag kommst.*

**Samstag:**

**10:00-12:00 Uhr:** Wir treffen uns im Stadion zum gemeinsamen Aufwärmen plus Übungen, die Schnelligkeit und Koordination trainieren - u.a. mit Kleinhürden og Treppen.

Anschließend trainieren wir in Gruppen ausgewählte Disziplinen. Wir helfen uns gegenseitig und lernen voneinander.

**12:00-13:30 Uhr:** Mittagessen im Café. Gemeinsam spülen wir ab und räumen auf.

**13:30-14:00 Uhr:** Eigenes Aufwärmen für die Wettkämpfe

**14:00-17:00 Uhr:** Wettbewerbe in den Disziplinen, zu denen man sich anmelden kann. Aus Zeitgründen darf man sich höchstens zu 3 Wurfdisziplinen anmelden.

**Die Disziplinen sind: Lauf: 200m, 400m, 800m, 1500m, Kurzhürden**

**Sprung: Joch, Weit**

**Wurf: Hammer, Kugel, Diskus, Speer**

Bei den Wettbewerben hast du die Möglichkeit, deine Ergebnisse für die Bestenlisten zu verbessern und Ergebnisse in neuen Disziplinen zu erzielen.

Wir helfen uns gegenseitig, feuern uns an und räumen gemeinsam auf, ehe wir duschen gehen.

**17:00-17:30 Uhr:** Duschen und Umkleiden

**17:30-ca. 18:45 Uhr:** Referat vom Leiter des Masters Komitee und Vorstandmitglied DAF, Knud Høyer

- Was wird gerade für Mastersathleten in Dänemark getan
- Komm mit in den "Maschinenraum" bei DAF
- Wie können Mastersathleten DAF unterstützen (Gruppenarbeit)

**18:45-? Uhr:** Gemeinsames Abendessen in gemütlicher Runde im Café. Gemeinsam spülen wir ab und räumen auf.

### **Sonntag:**

**09:00-11:30 Uhr:** Gemeinsames Aufwärmen und Training

Aufwärmen und Tabata - Übungen, die man nie alleine machen möchte, die aber gemeinsam mit anderen Spaß machen – dieses Jahr mit dänischen Karten und der Möglichkeit, ein Set davon mit nach Hause nehmen zu können.

Training in Trainingsgruppen

**Ca. 11:30–12:30 Uhr:** Mittagessen/Tapas aus den Resten vom Samstag. Gemeinsam spülen wir ab und räumen auf.

**12:30 Uhr:** Abschied und vielen Dank für diesmal - komm gut heim!

### **Anmeldung**

Bis spätestens Montag, 1. juli an Kirsten Eskildsen per E-Mail: [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) mit u.a. Informationen:

- Vollständiger Name, Geburtsjahr und Verein (für die Wettkampfabwicklung im System Roster) und der Angabe, an welchen Disziplinen du teilnehmen möchtest (bitte höchstens 3 Wurfdisziplinen)
- ob du an allen 3 Tagen mit dabei bist oder nur Samstag und Sonntag
- ob Vegetarier oder Veganer bist
- ob du einen Kuchen mitbringen kannst

### **Um Übernachtung und Frühstück kümmert man sich selbst.**

Vorschläge für Übernachtung:

- Fjordlyst Camping, hytter og hotel.  
<https://hotel-fjordlyst.dk/>
- <https://aabenraa-citycamping.dk/>
- <https://www.hoteleuropa.dk/>

Aber warte nicht zu lange mit der Buchung. Die Unterkünfte sind in der Urlaubszeit sehr begehrt.

Wir sehen uns in Aabenraa.

*Die Arbeitsgruppe für das Trainingswochenende:*

*Kirsten Eskildsen / Inge Faldager / Gunhild Michelsen / Anne Marie Marthedal*