



Wien am 9.5.2023

Betreff: Offizielle Information RFA Trainingslager 19. – 21. Mai Wien

Liebe Spielerinnen und Spieler,
Liebe Eltern,
Liebe Trainer,

Wie geplant findet in zehn Tagen das vierte Trainingslager des Jahres von 19. – 21. Mai statt – der Ort wurde allerdings von Graz nach Wien verschoben. Diesmal wird es ein Trainingslager ohne Turnier sein, sodass wir wieder etwas mehr Zeit haben, uns auf das Training zu fokussieren. Das Trainingslager wird am Freitag und Samstag in der Europahalle stattfinden und am Sonntag (nach dem Workshop) in der Racketworld. Diesmal kommt die erste Aussendung etwas knapp im Vorfeld des Trainingslagers, nachdem der Termin und der Ort jedoch ohnehin schon kommuniziert wurden, sollte diese meiner Meinung nach kein Problem sein. Bitte um Hinweis, sollte dies doch der Fall sein. Diesmal das Wichtigste zuerst:

Was ist zu tun?

Bitte um folgende Informationen bis spätestens Montag, 15. Mai um 22:00 (früher ist immer besser) per WhatsApp Privatchat an Philipp:

- Trainings FR 16:00 – 20:00 (EH) , SA 8:00 – 17:00 (EH) , SO 12:00 – 16:00 (RW): Wann seid ihr dabei?
- Abendessen SA 17:30 – 19:30 Karlwirt: JA/NEIN? Wie viele Begleitpersonen?
- Ernährungsworkshop SO 8:00 – 11:00 Vösendorf: JA/NEIN? Wie viele Begleitpersonen?
- Wer kann am Sonntag von Vösendorf nach Ottakring mit einem Auto fahren und wie viele Personen könntet ihr mitnehmen?
- Wer benötigt ein Quartier in Wien? (diese Info wäre gut so früh wie möglich)

Zeitplan

Freitag (15:45 – 20:00, Europahalle, TT, SQ, TE)

- bis 15:45 Eintreffen der TeilnehmerInnen
- 16:00 – 20:00: Training inkl. Pausen
- ab 20:00: individuelle Anliegen in Einzelgesprächen (optional; nur mit Voranmeldung)

Samstag (8:45 – 17:00, Europahalle, TT, BA, SQ, TE)

- 8:00 - 8:45: Workshop Materialkunde („verpflichtend“ für U18 und jünger)



- 9:00 – 12:00: Training
- 12:00 – 14:00: Mittagspause (bitte in Europahalle Mittagessen, wir haben das extra mit dem Restaurantbetreiber arrangiert)
- 14:00 – 17:00: Training
- 17:30: gemeinsames Abendessen beim Karlwirt

Sonntag (8:00 – 16:00, Ernährungsworkshop VÖ → Racketworld: TT, BA, SQ, TE)

- 8:00 – 11:00: Praxis-Workshop - Sporternährung vor und während dem Wettkampf
- 11:00 – 12:00: Ortwechsel Vösendorf → Racketworld
- 12:00 - 13:45: Training
- 13:45 – 14:15: Pause
- 14:15 – 16:00: Training

Kosten

Der Selbstkostenbeitrag für das Training beträgt für Freitag und Sonntag 20€ und für Samstag 30€ und ist im Zuge der Anmeldung über OnYourMarks zu begleichen. Für den Ernährungsworkshop am Sonntag sind bitte am Freitag oder Samstag zusätzlich 10€ pro Person in bar bei Philipp zu bezahlen. Alle die bereits den zuerst eingestellten Beitrag von 30€ für Sonntag bezahlt haben (Leon, Fynn, Romeo, Robin), müssen die 10€ in bar nicht mehr extra bezahlen.

Workshop: Materialkunde

Sportdirektor, RFA-Präsident und Racketlonshop-Betreiber Marcel Weigl wird über die wichtigsten Aspekte von angemessener Sportausrüstung im Racketlon berichten und sich dabei auf Schläger, Bespannungen, Schuhe beziehen.

Workshop: Sporternährung in Wettkampfsituationen

Nachdem ich (Philipp) selbst im Zuge der Trainerausbildung eine Kochshow bei dem Koch, Ernährungsexperten und Fitnesstrainer Peter Koblhirt absolviert habe und damit sehr gute Erfahrungen gemacht habe, und wir (Gustav und ich) schon länger planen, das Thema Ernährung in einen Workshop miteinzubauen, haben wir beschlossen, das Thema nicht nur in der Theorie umzusetzen, sondern gleich in die Praxis einzusteigen.

Der grobe Plan sieht wie folgt aus: Wir treffen uns um 8:00 in der Ortsstraße 142, 2331 Vösendorf und starten in den Workshop mit einem gemeinsam gekochten Frühstück – somit bitte vorher nicht ausgiebig frühstücken! Danach gibt es einen theoretischen Input zum Thema Ernährung im Rahmen von sportlichen Wettkämpfen sowie ein bis zwei weitere gemeinsam zubereitete Gerichte bzw. Snacks. Um 11:00 fahren wir dann gemeinsam in die Racketworld. Inkl. RFA-Bus werden wir somit je nach Anzahl der TeilnehmerInnen ca. 3-4 zusätzliche Autos brauchen, damit wir spätestens um 12:00 mit dem Training starten können.



Es dürfen gerne auch Eltern an dem Workshop teilnehmen. Da der Workshop mit ca. 25 (± 2 gehen immer) Personen beschränkt ist, haben natürlich alle SpielerInnen Vorrang. Alle JugendspielerInnen sollten sich bitte verpflichtet fühlen, an den Vortrag teilzunehmen. Alle TeilnehmerInnen bitte die 10€ in bar für den Workshop am Freitag oder Samstag bei Philipp zahlen.

Natürlich ist mir bewusst, dass der Wechsel von Vösendorf in die Racketworld umständlicher ist als in die Europahalle. Unter Betrachtung aller möglichen Alternativen ist diese Vorgangsweise jedoch die bestmögliche.

Abendessen

Das Abendessen findet am Samstag um 17:30 im Restaurant Karlwirt statt.

Sonstiges

Gestern habe ich endlich die genauen Infos zum Quartier in Rotterdam erhalten. Sobald ich mir dazu einen Überblick verschafft habe, erfolgt eine Information dazu, gemeinsam mit ersten Details zu weiteren anstehenden Terminen:

- 28. Mai Badminton Nachwuchs-Turnier
- 3./4. Juni Wiener TT-Landesmeisterschaft
- 8. – 11. Juni österreichische Meisterschaften
- 16. – 18. Juni Trainingslager für das (erweiterte) Elite-Team
- 21. – 25. Juni gemeinsame Turnierreise nach Zürich
- 30. Juni – 2. Juli Trainingslager Wien
- 7. – 9. Juli eventuelle gemeinsame Turnierreise nach Augsburg

Wie wir sehen können spitzen sich die Termine am Ende der Saison in Vorbereitung auf die WM relativ stark zu. Deswegen ist es natürlich auch verständlich und klar, dass die überwiegende Mehrheit nicht an allen Terminen teilnehmen kann. Etwaige individuelle Fragen oder Überlegungen dann gerne mit mir abklären.

Bei Fragen jederzeit – am besten per WhatsApp – an Philipp wenden.

Liebe Grüße

Philipp