Sommercamp 2024

Trainiere in den Fussstapfen von Spitzenathleten

Die Stiftung Sport-Gymnasium Davos organisiert ein Sommercamp für Rennläuferinnen und Rennläufer der Jahrgänge 2012-2009 der Sportarten Langlauf, Biathlon und Skimountaineering.

WAS: Wir trainieren gemeinsam im Bereich Sprungkraft, Schnelligkeit, Rumpfkraft, Intervalle und gemütliche lange Einheiten zu Fuss und auf den Rollskiern. Trainingsort ist Davos und Umgebung. Neben den Einheiten auf den Strassen und Wegen in Davos, darf ein Ausflug in die Biathlon Arena Lenz nicht fehlen. Bei Trainings und Workshops mit Spitzenlangläufer und Spitzenbiathleten der Region, könnt ihr von deren Erfahrungen lernen.

Am ersten Tag (Sonntag, 28.07.) laden wir die Eltern dazu ein, Teil des Sommercamps zu werden. So bekommen auch die Eltern einen Einblick in das Training ihrer Kinder und sie bekommen die Möglichkeit sich zu spannenden Themen im Bereich Sport, welche ihre Kinder betreffen, zu informieren.

Der Spass und sich im Zusammensein gegenseitig zu fördern und fordern, steht dabei immer im Vordergrund.

WER:	Athleten der Jahrgänge 2012-2009
	Langlauf, Biathlon und Skimountaineering
WANN:	Sonntag 28.07. 10:00 bis Mittwoch 31.07. 15:00, 3 Nächte
Kosten:	390.- mit Übernachtung, Verpflegung und Betreuung
	250.- ohne Übernachtung, mit Mittag- und Abendessen
	15.- pro Elternteil am Sonntag inklusive Mittagessen
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/fU8snFwEKE
Anmeldefrist:	**Montag 10. Juni 2024**
Bei Fragen:	janis.lindegger@sportgymnasium.ch oder +41 79 488 82 81

Hier anmelden:

Stiftung Sport-Gymnasium Davos (SSGD) – Grüenistrasse 1 – CH-7270 Davos Platz
Tel. +41 (0)81 410 01 70 – info@sportgymnasium.ch

Provisorisches Programm - Änderungen vorbehalten

	Sonntag, 28.07. 24 **Elterntag**	Montag, 29.07.24 **Langtour**	Dienstag, 30.07.24 **Biathlonarena Lenz**	Mittwoch, 31.07.24 **Vita Parcours**
7.30 - 8.30		Frühstück SSGD	Frühstück SSGD	Frühstück SSGD
	10.00 Uhr Begrüssung am Sportgymnasium **Inklusive Eltern** Kennenlernen, gut in das Camp starten, Unsicherheiten abbauen Infos Athletenentwicklung / Frau & Sport Besichtigung und Infos zum Sportgymnasium für die **Eltern** Zimmerbezug	Mit den Skating Rollskier in eines der schönen Davoser Täler	Mit den Skating Rollskier "Intervall" in der Biathlonarena Lenz Biathlon schnuppern	Vita Parcours Davos - Kraft und Ausdauer
12.30 - 13.30	Mittagessen SSGD	Mittagessen unterwegs	Mittagessen SSGD	Mittagessen SSGD
	Schnelligkeit und Sprünge im SSGD Wäldli **Inklusive Eltern** Schwimmen im Davoser See / Beachvolleyball / Kajak	Weiter geht es zu Fuss in die schönen Davoser Berge	Seilpark Färich	**Spätestens 14.00 Uhr** Verabschiedung am Sportgymnasium
18.00 - 19.30	Abendessen SSGD	Abendessen SSGD	Abendessen / Bräteln	
	Spiel und Spass in der Färbi	Bunter Abend mit Spielen im SSGD	Abschlussabend	

Stiftung Sport-Gymnasium Davos (SSGD) – Grüenistrasse 1 – CH-7270 Davos Platz
Tel. +41 (0)81 410 01 70 – info@sportgymnasium.ch