

# Ferientraining am Landesleistungsstützpunkt Quernheim

## Herbstferien 2019

( Montag 21. - Freitag, 25. Oktober 2019 )



Liebe Fechterinnen und Fechter, liebe Eltern,

auch in diesen Herbstferien bietet der Landesleistungsstützpunkt Kirchlengern in enger Kooperation mit dem Quernheimer Fechtclub e.V. ein offenes Ferientraining an.

Alle Fechterinnen und Fechter des Quernheimer FC **und aus NRW** sind herzlich eingeladen hieran teilzunehmen.

Die Trainingszeiten sind Montag bis Freitag , jeweils von 10:00-12:00 **und** 14:00- 16:30 Uhr in der Fechthalle Kirchlengern, Alte Quernheimer Str. 40.

Die Trainingseinheiten werden u.a. durch den Stützpunkttrainer Tiberiu Rapolti durchgeführt.

Neben der Fechtbekleidung sind bitte Lafschuhe / Laufkleidung mitzubringen. Außerdem ist an Wechselkleidung zu denken (z.B. bei Regen oder durchgeschwitzter Kleidung nach dem Mittag...)

### **Nicht mehr ganz neu...:**

Wie auch in den vergangenen Trainingslagern bieten wir die Möglichkeit der Mittagsversorgung. Für die Mittagsversorgung **angemeldete** Fechter können in der Mittagspause von 12-14 Uhr an der Halle bleiben und werden mit Mittagessen / Getränken versorgt.

Die Zeit von 12-14 Uhr dient der Erholung und dem Essen. In der Halle finden dann keine Aktivitäten statt – dort ist während der Zeit „Chillout Area“.

Wichtig:

- **Während der Mittagszeit (12 – 14 Uhr) können nur Fechter in / an der Halle bleiben, die zur Mittagsversorgung angemeldet sind und am Mittagessen teilnehmen.**
- Für die Mittagsversorgung / Abschlussgrillen berechnen wir je Tag 6,- €
- Die angemeldeten Fechter dürfen sich nicht selbstständig, ohne Begleitung der Betreuer, von der Halle entfernen.

Die verbindliche **Anmeldung** für die Mittagsversorgung muss bis **Dienstag 15. Oktober 2019** per Mail an [ferientraining@qfc-fechten.de](mailto:ferientraining@qfc-fechten.de) erfolgen. Das Geld für das Essen ist bitte am ersten Trainingstag für alle Tage mitzubringen.

Bei Rückfragen stehen wir zur Verfügung.

Sportliche Grüße,

Tibi Rapolti  
-Stützpunkttrainer

Markus Wetzlar  
- Kassenwart -

