

Die Triathlon-Abteilung lädt alle aktiven Triathleten, (ab Jhrg. 2010) zum Schwimmtrainingslager vom **23.02.** bis zum **25.02.2024** in das Sportbad nach Dieburg ein.

Am Freitag starten wir mit einer Lauf- und Schwimmeinheit. Im Rahmen des anschließenden Abendessens wird auch unser Stammtisch stattfinden.

Diesen wollen wir nutzen, um euch die neuen Team-Mitglieder der beiden Bundesliga Teams für die Saison 2024 vorzustellen.

Nach der ersten Schwimmeinheit am Samstag gibt es, wie üblich, ein gemeinsames Frühstück im Seminarraum. Weiter stehen für den Samstag eine weitere Schwimmeinheit, eine Athletikeinheit und ein Ernährungsworkshop auf dem Programm.

Zum Abschluss des zweiten Trainingstages geht es zum gemeinsamen Abendessen.

Der Sonntag beginnt wieder mit einer Schwimmeinheit vor dem Frühstück.

Danach folgt, je nach Wetter eine Lauf- oder Radeinheit sowie das Vortreffen zum Trainingslager auf Mallorca.

Der Unkostenbeitrag pro Person liegt bei:

30,-- € (für VfL Mitglieder mit Schwimmbadpauschale und HTV / DTU-Kaderathleten)

45,-- € (für VfL Mitglieder ohne Schwimmbadpauschale)

55,-- € (für nicht Mitglieder)

Im Preis inbegriffen ist das Frühstück, Getränke, Bahnmiere.

Der Unkostenbeitrag muss bis zum 20.02.2024 auf das VfL Konto überwiesen werden.

#### Hier der Zeitplan

Datum	Uhrzeit		Disziplin	Sportstätte	Ort	Gruppe
	ab	bis				
23.02.24	16:00	16:45	Laufen	Sportplatz am Schlossgarten	Dieburg	JB, JA, Jun, U23
	17:00	18:15	Schwimmen	Sportbad	Dieburg	JB, JA, Jun, U23
	18:15	19:30	Schwimmen	Sportbad	Dieburg	ab M20
	19:30		Stammtisch	?	Dieburg	alle
24.02.24	08:00	09:00	Schwimmen	Sportbad	Dieburg	alle
	09:15	10:30	Frühstück	Seminarraum / Sportbad	Dieburg	alle
	10:45	13:30	Ernährungsworkshop	Seminarraum / Sportbad	Dieburg	alle
	15:30	17:00	Lauf / Athletik	Seminarraum / Sportbad	Dieburg	alle
	17:30	19:00	Schwimmen	Sportbad	Dieburg	alle
	19:30		Abendessen	?		alle
25.02.24	08:30	10:30	Schwimmen	Sportbad	Dieburg	alle
	10:30	11:30	Frühstück	Seminarraum / Sportbad	Dieburg	alle
	12:00	15:00	Rad / Lauf		Dieburg	alle
	16:00	18:00	Vortreffen Mallorca	Seminarraum / Sportbad	Dieburg	

Anderungen im Zeitplan sind möglich

Die Anmeldung ist **nur Online** über die VfL Homepage bis zum **16.02.2024** möglich.

Hier der Link: <https://nextcloud.vfl-muenster.de/apps/forms/s/R3osC3Atr3Xrf36Ef4y7fQM9>

#### Geschäftsstelle:

VfL Münster e.V.  
Postfach 11 12  
64833 Münster  
geschaeftsstelle@vfl-muenster.de

#### Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender Stefan Scharf  
2. Vorsitzender Andreas Kropp  
Rechnerin Robert Strache  
Schriftführerin

#### Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank eG  
IBAN: DE38 5019 0000 0007 5844 58  
Finanzamt Dieburg StNr. 08 250 01043  
Amtsgericht Darmstadt VR 30466