



SPORT WOCHE 2023

Melas Furrer Lagerleitung

Telefon 041 497 36 13
Mobile 079 675 52 50
E-Mail sportwoche@hc-malters.ch

www.hc-malters.ch
www.facebook.com/hcmalters
Twitter: @hcmalters
Instagram: hcmalters

INFOS ZUR JUNIOREN-SPORTWOCHE

Samstag 30. September - Samstag 07. Oktober 2023 in Herisau AR

Liebe Teilnehmer/-innen der HCM Sportwoche

Wir freuen uns sehr, dass du dich für die Sportwoche 2023 angemeldet hast. Mit diesem Brief möchten wir dir noch ein paar wichtige Infos für die Lagerwoche mitteilen. Bitte gib den Brief an deine Eltern weiter, damit auch sie Bescheid wissen.

Unsere Unterkunft ist die Chälblihalle mitten in Herisau. Die Schlafräume sind mit angezogenen Matratzen und Kopfkissen ausgestattet. Ein Schlafsack muss selber mitgebracht werden. Es hat in jedem Schlafraum Schränke, worin ihr eure Kleider und Utensilien verstauen könnt.

Die Trainings werden in den Sporthallen von Herisau stattfinden. Diese befinden sich ca. 5 Minuten beziehungsweise ca. 15 Minuten zu Fuss vom Lagerhaus entfernt. Die Trainerinnen und Trainer gehen jeweils mit der Gruppe in die Sporthallen und wieder zurück in die Unterkunft. Die Sportsachen können über Mittag in den Garderoben der Sporthallen gelassen werden. Da am Abend die Garderoben von den einheimischen Vereinen genutzt werden, nehmen wir jeweils alle Sachen zurück ins Lagerhaus.

Unser Programm wird wieder sehr vielseitig sein. Bitte lest deshalb die nachfolgenden Infos und vor allem die „Packliste“ gut durch.

Ihr werdet auch dieses Jahr von aktiven Handballerinnen und Handballern betreut. Für die unentgeltliche Arbeit und den grossen Einsatz danken wir ihnen allen schon im Voraus.

Bei Fragen wendet euch bitte an den Lagerleiter, Melas Furrer Tel 079 675 52 50 oder per Mail an sportwoche@hc-malters.ch

Wir freuen uns auf eine unvergessliche Woche mit euch.

Mit sportlichen Grüsse
Melas Furrer & Leiterteam

UNSERE HAUPTSPONSOREN



LEITERTEAM / KÜCHENTEAM

Unterkunft / Adresse	Handballclub Malters Truppenunterkunft Markthalle (Chälblihalle) Ebnetstrasse 1 9100 Herisau AR
Küchenteam	Christine Hänggi Regula Redondo Thomas Fuchs Roger Bucher Markus Vogel Pascal Meyer
Leiterteam	Melas Furrer, Lagerleitung Carmen Richli Lana Muther Anja Schmid Larissa La Scalea Sarina Zihlmann Swea Lingmerth Andri Burri Marcel Lustenberger Basil Bachmann Andri Flückiger Dario Schumacher Jonas Walker Fabian Minder Simon Klaus Pascal Renggli Yanis Gernet Livio Schumacher Samuel Müller Roman Bucheli Sven Ineichen Thomas Hug

UNSERE HAUPTSPONSOREN





ANREISE / RÜCKREISE

Anreise am Samstag, 30. September 2023

Gepäckabgabe	Von 12:30 Uhr bis 13:00 Uhr beim Zurkirchen Areal, Neumühlestrasse 7 (Das Gepäck wird mit dem Car zum Lagerhaus gebracht)
Besammlung	13:00 Uhr beim Zurkirchen Areal, Begrüssung aller Teilnehmer/innen
Reiseverlauf	Anschliessend an die Begrüssung werden wir mit dem Car direkt nach Herisau fahren. Fahrzeit ca. 2.5 Stunden
Verpflegung	Wir bitten die Lagerteilnehmer/innen verpflegt an die Besammlung zu kommen. Im Car darf nicht gegessen werden. Ein kleiner Zvieri für nach der Ankunft in Herisau kann mitgenommen werden. Das Nachtessen findet um ca. 18:30 Uhr statt.

Heimreise am Samstag, 07. Oktober 2023

Ankunft	14:00 Uhr beim Zurkirchen Areal, Neumühlestrasse 7 Malters anschliessend Gepäckrückgabe und Verabschiedung
Gepäck	Wird mit dem Car zurück nach Malters gefahren und bei der Verabschiedung verteilt

UNSERE HAUPTSPONSOREN





TAGESABLAUF / ALLGEMEINES (1/2)

Versicherung	Wir sind während dem Lager REGA-Versichert. Die REGA-Gönnerschaft für diese Woche ist für uns kostenlos. Um die Versicherung abzuschliessen müssen wir Namen, Vornamen sowie weitere persönlichen Angaben der Lagerteilnehmer/ Lagerteilnehmerinnen an J&S und die REGA weiterleiten. Bei Fragen oder Unklarheiten zu der REGA-Versicherung steht euch Melas Furrer zu Verfügung.	
Fotos	Während der gesamten Lagerzeit werden Fotos und Videos der Teilnehmer/-innen und Leiter gemacht. Einige dieser Fotos bzw Videos werden auf der Homepage und Social Media veröffentlicht und/oder auch für den Lagerrückblick verwendet. Weiter steht eine Drohe für Aufnahmen aus der Luft im Einsatz. Bei Fragen oder sonstigen Informationen zum Verwendungszweck der Fotos und Videos steht euch Melas Furrer zur Verfügung.	
Schmuck	Bitte lasst teure Uhren und Schmuck zu Hause.	
Sackgeld	Zuviel Sackgeld ist unnötig. Den Teilnehmer/-innen steht jeweils am Mittag oder am Abend unser „interner Kiosk“ im Lagerhaus zur Verfügung. Es können Süssigkeiten, Postkarten und Marken gekauft werden. Wir empfehlen max. Fr. 30.-.	
Handys	Handys sind erlaubt im Lager, jedoch nicht gerne gesehen und es ist nicht zwingend nötig ein eigenes Handy dabei zu haben. Während dem Essen, Abendprogramm und natürlich in den Trainings dürfen die Teilnehmer/-innen die Handys nicht gebrauchen. Sollten sich Teilnehmer/-innen nicht an die Regeln halten, so werden die Handys von den Leitern eingezogen und bei der Ankunft in Malers am Lagerende wieder ausgehändigt. Ab Nachtruhe gilt für alle ein Handyverbot in den Schlafräumen. Die Leiter ziehen bei der Nachtruhe sämtliche Handys (Ausnahmen unter Vorbehalt) ein und bewahren diese verschlossen auf bis zur Tagwache am nächsten Morgen. Wenn ein Teilnehmer/-in kein Handy zur Verfügung hat, aber gerne einmal nach Hause telefonieren möchte, so stehen die Handys der Leiter/-innen jederzeit zur Verfügung.	
Tagesablauf	07.00 Uhr	Tagwache, kurzer Morgenlauf
	07.45 Uhr	Morgenessen
	09.30 Uhr	Sport
	12.00 Uhr	Duschen
	12.30 Uhr	Mittagessen
	14.30 Uhr	Sport
	17.00 Uhr	Duschen
	18.30 Uhr	Abendessen
	20.00 Uhr	Abendprogramm
	22.00 Uhr	Nachtruhe

UNSERE HAUPTSPONSOREN





TAGESABLAUF / ALLGEMEINES (2/2)

- Sport** Wir werden eine polysportive Woche erleben. Auf dem Programm stehen z.B. Handball, Frisbee, Klettern, Schlittschuhlaufen, koordinative Übungen, kleine Turniere, Spiele im Freien, usw.
- Lagerberichte** Auf unserer Homepage www.hc-malters.ch und in den sozialen Medien halten wir euch während der Sportwoche auf dem Laufenden.
- Medikamente** Wir bitten Sie, ihrem Kind keine Medikamente ins Lager mitzugeben. Ausnahmen sind spezielle Medikamente, welche ihr Kind benötigt. Dies ist aber vorgängig bei Sarina Zihlmann (Tel 079 709 44 23) anzumelden. Damit sie einen Überblick hat, welche Teilnehmer bzw Teilnehmerinnen Medikamente zu sich nehmen und kann dank den Angaben auch die Einnahme kontrollieren. Allgemeine Medikamente gegen Kopfschmerzen, Übelkeit, Magenbeschwerden ect haben wir im Lager. Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich bitte bei Sarina Zihlmann.
- Besuche** Erfahrungsgemäss ist es für die Kinder besser, wenn sie während der Woche keine Besuche von Eltern oder Bekannten bekommen. Bitte melden Sie sich im Voraus bei der Lagerleitung, falls Sie vorbeikommen müssen.
- Lagershirt** Auch in diesem Jahr wird jedem Lagerteilnehmer/in am Ende der Sportwoche ein Lagershirt abgegeben. Herzlichen Dank an unsere beiden Sponsoren Schreinerei A. Bucher AG und Intersport Lachat für die Unterstützung!

SCHREINEREI
BUCHER

 **INTERSPORT**
LACHAT MALTERS

UNSERE HAUPTSPONSOREN



