

Fussball in den Bergen 2016 (Oberstdorf)

Samstag, 21.05. – Donnerstag, 26.05.2016 (2. Woche Pfingstferien)

*Eine Veranstaltung des Unabhängigen Freizeitsport Clubs (UFC) Ellingen 1992 e.V.
für die Mannschaften U15+U17+U19*

Wichtige Teilnahme-Infos

- **Treffpunkt am 21.05.2016 um 08:00 Uhr** am UFC-Waldplatz zum Räder einladen
08:30 Abfahrt, 12:00 Ankunft in Oberstdorf, Brotzeit (bitte von daheim mitnehmen!), Programm
- **Rückfahrt am 26.05.2016 um 16:00 Uhr, Ankunft ca. 19:30 Uhr** in Ellingen, Waldplatz

1. Anzuziehen bzw. Mitzunehmen bei der Fahrt

- Tageshose, z.B. Jeans (sollte es sehr warm sein, ist eine kurze leichte Hose empfehlenswert)
- T-Shirt + leichte Jacke für den Abend (da wird's evtl. etwas kühler sein, vor allem in den Bergen)
- Sandalen oder Turnschuhe
- Getränk und kleine Brotzeit für unterwegs

2. Einzupacken in die Reisetasche = PACKLISTE, bitte mit den TN gemeinsam packen!

- 5-6 Garnituren Unterwäsche, inkl. Socken
- lange Hose, langärmeliger Pulli
- Schlafanzug
- Waschsachen (Duschgel, Zahnpasta, Zahnbürste, Waschlappen)
- Badehose, Handtuch
- persönliche Medikamente
- Kugelschreiber (evtl. Füller) und Schreibblock
- wer möchte: Kartenspiel, Gesellschaftsspiel, Tischtennisschläger + 2-3 Bälle... etc.

Geldbeutel:

- etwas Taschengeld
- Personalausweis oder Kinderpass (je nach Alter), ersatzweise bitte Schülerschein mitnehmen
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass (sofern vorhanden, oder vergleichbaren Nachweis über Tetanus-Impfschutz)

Zum Fußball spielen:

- UFC-Trainingsanzug !!! (wer keinen hat, bitte bei Matthias nachfragen)
- Fußballschuhe für draußen !!! (Stollen- oder Noppenschuhe)
- Fußball-Hallenschuhe (falls wir bei schlechtem Wetter ausweichen müssen) !!!
- Fußballstutzen oder -strümpfe
- Schienbeinschützer
- kurze Sporthose
- lange Trainingshose + Trainingsjacke („Jogginganzug“)
- T-Shirt
- wer möchte: eigener Fußball

Zum Rad fahren:

- verkehrssicheres Fahrrad, idealerweise Mountainbike oder Trekkingrad (Federung ist von Vorteil, aber kein MUSS), normales Fahrrad geht zur Not auch
!!! Fahrrad unbedingt vor der Freizeit noch mal genau durchchecken !!!
- Fahrradhelm (Helmpflicht für alle!)
- Getränkeflaschen (mind. 2 l Getränk), idealerweise direkt am Fahrrad
- wer möchte: Radhose + Radtrikot kurz, Fahrradhandschuhe (für die Mitglieder der UFC-Radsportsparte obligatorisch)
- wer möchte: Radhandschuhe, Radbrille (für die Mitglieder der UFC-Radsportsparte obligatorisch)

Zum Höhenkonditionstraining:

- festes Schuhwerk (Halbschuhe mit gutem Profil, noch besser sind feste Wanderschuhe – sofern vorhanden)

3. Einzupacken in den Rucksack*

- leichte Regenjacke oder (sofern vorhanden) atmungsaktive, wasserabweisende Jacke + Mütze!
- Handtuch + T-Shirt
- gelber Sack (hier kommen Handtuch + T-Shirt hinein, dann bleibt alles schön trocken)
- Ersatzschlauch (Radumfang und Ventildurchmesser beachten)

- Fahrrad-Flickzeug, Werkzeug zum Ausbauen von Vorderrad bzw. Hinterrad (sofern notwendig)
- sinnvoll: etwas Obst (vorzugsweise Äpfel, 4-5 Stück für die Woche)
- sinnvoll: ein paar Müsliriegel (10er-Packung, reicht für die Woche)
- für Getränk zwischendurch empfehlen wir Apfelschorle. Diese kann man sich auch selber mixen. Dazu einfach 4 Tetrapacks (4 x 1 Liter) Apfelsaft mit einpacken. Reicht (je nach Mischverhältnis) für bis zu 10 Liter Apfelschorle und damit für die ganze Woche. Alternativ möglich sind auch Brausetabletten (Magnesium, Calcium, Vitamin C). Mengen vorher daheim durchsprechen und bei Unklarheiten den Hausarzt fragen.

*ideal sind Rucksäcke mit Brust- und Hüftgurt zur besseren Gewichtsverteilung. Notfalls tut es jedoch auch ein einfacher Sport- oder Schulrucksack.

4. Gepäckinformationen:

- bei Platzproblemen Schuhe oder Sperrgepäck einfach extra packen (Plastiktüte etc.)
- Gepäckstücke bitte namentlich kennzeichnen und gut verschließen. Für Verlust wird nicht gehaftet.

5. Leistungen:

Hin- und Rückfahrt mit zwei Kleinbussen und einem PKW, Fahrradtransport, Übernachtung und Vollverpflegung (3 Mahlzeiten am Tag: Frühstücksbüffet, Mittagsverpflegung, warmes 2-Gang-Abendessen), Eintrittsgelder und Hallen-/Platznutzungskosten, Betreuung, Versicherung.

6. Teilnehmerbeitrag:

Den Teilnehmerbeitrag in Höhe von **245,00 €** bitte – sofern noch nicht geschehen - auf das Konto des UFC Ellingen (IBAN: DE19 7606 9468 0004 2007 30) bei der Raiffeisenbank Weißenburg-Gunzenhausen (BIC: GENODEF1GU1), Stichwort: **Oberstdorf-Freizeit 2016.**, überweisen. Bitte vergessen Sie nicht, **den Namen des Teilnehmers** mit anzugeben.

7. Versicherung:

Alle Teilnehmer sind während der **Oberstdorf-Freizeit** Unfall-, Haftpflicht- und Rechtsschutz-versichert. Der UFC Ellingen und seine Mitglieder haften jedoch nicht bei Leistungsausschlüssen der genannten Versicherungen. Im Schadensfall verzichten die Eltern des Teilnehmers auf Haftungsansprüche gegenüber dem UFC Ellingen oder seinen Mitgliedern, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen. Fragen zur Versicherung beantwortet Matthias Schulz.

8. Rücktritt von der Veranstaltung:

Erfolgt ein Rücktritt von der Veranstaltung, so ist selbstständig für einen Ersatzteilnehmer zu sorgen! Ist dies nicht möglich, so müssen etwaige Stornokosten der Jugendherberge selbst getragen werden.

10. Abschließende Teilnahmeinfos:

Alkohol: Der „Genuss“ von Alkohol ist für Teilnehmer ab 16 Jahren gestattet. Und mit „Genuss“ sind 2-3 Bier, aber ganz klar kein unmäßiges Besaufen gemeint. Außerdem gibt es Absprachen vor Ort, die einzuhalten sind. Wer sich nicht daran hält, wird auf eigene Kosten nach Hause geschickt.

Rauchen und Drogen: Der Besitz und der Konsum von Tabak und Drogen ist während der gesamten Freizeit streng untersagt. Wer sich nicht daran hält, wird auf eigene Kosten nach Hause geschickt.

Am Besten daheim lassen: MP3-Spieler, Laptops sowie Handys. Diese können zwar mitgenommen werden, jedoch haftet der UFC Ellingen nicht bei Diebstahl oder Beschädigung. Während Sport oder Programm läuft, bleiben die „Krachmacher“ ohnehin abgeschaltet, ebenso beim Essen. Wer sich nicht daran hält, wird 1 x ermahnt, anschließend wird das entsprechende Gerät bis zum Ende der Freizeit einbehalten.

Fahrrad: Das Fahrrad ist vor dem Ausflug auf Verkehrssicherheit zu überprüfen. Ansprechpartner für den Fahrrad-Check ist Matthias Schulz. Das Tragen eines Fahrradhelms ist Pflicht. Ein gutes Fahrradschloss ist zur Diebstahlsicherung zu empfehlen, ebenso wie ein Ersatzschlauch. Mountainbiken im Gebirge ist ein besonderes Erlebnis, aber wegen der Höhenluft auch anstrengend. Eine gute Kondition sollte bei den Teilnehmern unbedingt vorhanden sein.

Sport: Das Grundprogramm wird mit Fußball gestaltet. Interesse an dieser Mannschaftssportart sollte vorhanden sein. Die Teilnahme an Training und Spiel wird vorausgesetzt.

Mithilfe bei Mahlzeiten und Sauberkeit im Zimmer: Mithilfe beim Auf- und Abdecken wird in der Jugendherberge erwartet, sowie ein ordentlich aufgeräumtes Zimmer zwischendurch und natürlich bei der Abfahrt.

Nachruhe: Um 22:00 ist Zimmerruhe, um 22:30 Nachruhe. Private Zimmerwechsel und Nachtausflüge sind verboten, es sei denn sie finden im Rahmen des Gruppenprogramms statt. Beim

nach-Hause-Kommen muss ein Türcode eingegeben werden, der tagsüber bei der Rezeption erfragt werden muss. Beim Nach-Hause-Kommen darf auf dem Gang und auf dem Zimmer kein Lärm gemacht werden.

Private Ausflüge: Wenn nicht gerade Programm läuft, gibt es gegen einen Stadtbummel in Oberstdorf nichts einzuwenden. Die Teilnehmer müssen aber **zu dritt** unterwegs sein und sich an zeitliche Absprachen halten. An- und Abmeldung beim Gruppenleiter gehören dazu! Bitte Armbanduhr mitnehmen für Zeitabsprachen! Privatausflüge mit dem Fahrrad sind nur nach vorheriger Vereinbarung mit der Freizeitleitung gestattet. Den Anweisungen der Trainer und Betreuer ist unbedingt Folge zu leisten. Bei groben Regelverstößen wird der Teilnehmer auf eigene Kosten nach Hause geschickt.