



02.10.09
Liebe Rugby Spieler/Trainer!

Wie bereits angekündigt wurde ein 7's Trainingsexperte aus NZ, Lofty Stevenson (Deutscher 7's Nationalmannschaftstrainer), eingeladen von Fr. Nachmittag 23. bis Mo. Abend 26 Oktober im WRC Schönbrunn **Europe Assistance Rugby Academy** diverse Altersgruppen zu trainieren.

Fr. wird Lofty mit U17, U16 und U14 Rugby Jugend arbeiten (alle Altersgruppen parallel einen Abend Training).

Am Sa. kommen die **Frauen** dran!! So. und Mo. kommen die **Männer** dazu. Alle Coaches sind auch Herzlich Willkommen!

Für Seniors (Frauen/Männer) beginnen die Trainingseinheiten um **09:00 Uhr in WRC Schönbrunn**. Offizielles Ende des Trainingslagers wäre ca. um 17:00 Uhr nach dem gemeinsamen Abendessen am Montag 26 Oktober.

Details zum Zeitplan findet Ihr im nebenstehenden Programm.

Wir freuen uns auf ein produktives 7's Trainingslager.

Renée Carmine-Jones

Mag. Renée Carmine-Jones
VP Österreichischer Rugby Verband / Frauen National Team Coach

PS: Ich bitte um **Anmeldungen bis Freitag 16. Oktober** (hauptsächlich wegen Verpflegung) mit folgende Infos:

Club:	Name:
Alter:	Rugby Erfahrung in Jahren:
Übernachtung: Ja/Nein (Anzahl)	Frühstück: Ja/Nein (Anzahl)
Mittagessen: Ja/Nein (Anzahl)	Abendessen: Ja/Nein (Anzahl)

*26 Okt = Nat. Feiertag! -Frauen 24 bis 26, Männer mit Spielpflichtkonflikte werden erst So.+ Mo. Erwartet.

Senior Trainingslager Programm
WRC Schönbrunn- **Europe Assistance Rugby Academy**

SA. 24. / SO. 25. / MO. 26. Oktober 2009

08:00	Frühstück
09:00 – 11:00	Trainingseinheit 1 / 5 / 9
11:00 – 11:15	Pause / Jause
11:15 – 13:15	Trainingseinheit 2 / 6 / 10
13:15 – 14:00	Mittagessen
14:00 – 16:00	Trainingseinheit 3 / 7 / 11
16:00 – 16:15	Pause / Jause
16:15 – 18:00	Trainingseinheit 4 / 8
18:30 - 19:30	Abendessen
	Übernachtungsmöglichkeiten
	<u>MO. 26. Oktober 2009 wie oben aber:</u>
14:00 – 16:00	Trainingseinheit 11 (Letzte Einheit)
16:00 – 17:00	Gemeinsames Abendessen (Ende des Trainingslagers)

Kosten

Werden von einer Bundes Sportförderung und vom ÖRV gedeckt

Zum Mitbringen

- Fragen / Ideen / Motivation / Konzentration & Energie / Lächeln
- Alles was ihr zum spielen benötigt & zum Duschen (Zahnschutz, Rugby/Fußballschuhe, Badeschlappen, Seife, Handtuch!)
- Alles was ihr zum Übernachten benötigt (Frauen NT Pflicht!) (Schlafsack, Kopfkissen, Zahnbürste und Paste!)
- € 10,- Taschengeld falls Hunger besteht zwischendurch

	1. Liga		2. Liga		Frauen + 7s + NT Regionalliga
5.9.					Geppert Cup 10s
6.9.					
12.9.	Linz	Innsbruck	Linz 2	Innsbruck 2	
13.9.	Donau	Stade	Graz	NÖ XV	
19.9.					7s Turnier + Frauen - IBK
20.9.	CEE Cup Team	Arad (Romania)			CEE Cup – Dirnelwiese 15:00
26.9.	Innsbruck	Celtic	Innsbruck 2	Celtic 2	F-EN League Slovenia
25-26	Jugend 7's TL	mit NZ Coach	7's NT Deutschland		TAG DES SPORT -Heldenplatz
27.09	Frauen 7's TL	mit NZ Coach	7's NT Deutschland		
27.9.	Stade	Linz	NÖ XV	Linz 2	Jugend vertreten/verbreitet Rugby! (U19)
	Timisoara (Rom)	CEE Cup Team	Donau 2	Graz	CEE Cup - Romania
3.10.	NT TL		Graz	Innsbruck 2	
4.10.			Celtic 2	NÖ XV	
10.10.	NT Testspiel				7s Turnier + Frauen -MELK
11.10.					
17.10.	NT SLO-Ö		Linz 2	Graz	F-EN League Hungary
18.10.			NÖ Xv	Donau 2	
24.10.	Innsbruck	Donau	Innsbruck 2	Donau 2	NT TL @ WRC mit NZ Coach
25.10.	Linz	Celtic	Linz 2	Celtic 2	24-26 Oktober
26.10	Männer 7's TL	mit NZ Coach	7's NT Deutschland		@ WRC