



09.09.09

Liebe Rugby Spieler/Trainer!

Wie bereits angekündigt wurde ein 7's Trainingsexperte aus NZ, Lofty Stevenson (Deutscher 7's Nationalmannschaftstrainer), eingeladen von Fr. Nachmittag 25. bis So. Abend 27 September im WRC Schönbrunn **Europe Assistance Rugby Academy** diverse Altersgruppen zu trainieren.

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

Am So. kommen die **Frauen** dran!! **Alle Männer** die nicht gerade BL oder CEE Cup Spiele haben sind auch Herzlich Willkommen!

Für Seniors (Frauen/Männer) beginnt die Veranstaltung am So. **27. September um 09:00 Uhr in WRC Schönbrunn**. Offizielles Ende wäre ca. um 20:00 Uhr nach dem gemeinsamen Abendessen.

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 Mittwoch 23. September** (hauptsächlich wegen Verpflegung) mit folgende Infos:

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

PPS: **Nächster Senior 7's TL mit Lofty Sa.24. bis Mo.26 Oktober** (Nat. Feiertag) @ WRC. -Frauen 24 bis 26, Männer mit Spielpflichtkonflikte werden erst So.+ Mo. Erwartet.

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

SONNTAG 27 September 2009

08:00	Frühstück
09:00 – 11:00	Trainingseinheit 1
11:00 – 11:30	Pause / Jause
11:30 – 13:30	Trainingseinheit 2
13:30 – 14:30	Mittagessen
14:30 – 16:30	Trainingseinheit 3
16:30 – 17:00	Pause / Jause
17:00 – 18:00	Trainingseinheit 4
18:30 - 19:30	Abendessen (19:00 Lofty zum Flughafen bringen!)
20:00	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