



INFOLETTER

3SAMCUP 2026

31. JULI BIS 02. AUGUST 2026

Liebe Teams, liebe Schiedsrichter*innen!

Wie schön, dass ihr dabei seid!

Einem tollen Lacrosse-Wochenende steht (fast) nichts mehr im Weg. In diesem Dokument findet ihr alle wichtigen Infos zum 3SamCup 2026. Solltet ihr irgendetwas vermissen, sprecht uns an!

Ihr könnt die Infomappe mit euren Spieler*innen über den folgenden QR-Code teilen.



<https://fs7.eu/3sam-infoletter-de>

Falls etwas Dringendes sein sollte:

Fred: +49 176 3288 0093

Angela: +49 178 4469 359

Unser Awareness-Team ist erreichbar unter:

Jenny: +49 151 2396 0464

Nils: +49 178 4589 5178

Seite 2	_____	Ablaufplan
Seite 3	_____	Das Turnier und die Organisation
Seite 5	_____	Das Gelände
Seite 7	_____	Die Party & Offenes Training
Seite 8	_____	Der Ort und die Umgebung

⚠ Hitzekonzept ⚠

Für das Wochenende sind Temperaturen bis 40°C im Schatten angekündigt. Da uns Eure Gesundheit sehr wichtig ist, haben wir folgende Maßnahmen erarbeitet, um das Risiko zu minimieren:

- **Angepasster Zeitplan (siehe Seite 2)***
- **Kürzere Spielzeiten***
2x15 Minuten, statt 2x20 Minuten
- **Hydration Break** nach 7 Minuten
- **Erweiterte Abkühlungsmöglichkeiten**
Direkt an den Spielfeldern: Pools, ...
- **Schatten**

Wir organisieren so viel Schatten wie möglich
**solange die angekündigten Temperaturen für Sa+So über 33°C liegen, Stichtag: Donnerstag*

🚰 ⚠ MIT DEM TEAM TEILEN ⚠ 🚰

- Bringt selbst Pavillons und **Schattenspender** mit, Badesachen nicht vergessen
- Nutzt Sonnencreme und Kappen, **haltet euch nicht unnötig in der Sonne auf**
- Nutzt die **Dreisam** und das **Strandbad** in der Pause, kühlt euch ab, **trinkt und esst ausreichend**, nicht nur Wasser, sondern auch **Iso-Drinks**
- Wenn ihr merkt, dass ihr oder jemand anderes **Hilfe** braucht, sprecht uns an, medizinisches Personal ist vor Ort!
- Gebt uns **Feedback**

Ablaufplan - Angekündigte Temperaturen unter 33°C 🥶

Freitag

ab 16:00 ____ Anreise, Meet&Greet, 3Sam-Chill
 ab 18:00 ____ Grill + Getränkeverkauf
 18:00-19:30 __Turnier-Anmeldung
 19:00 ____ Offenes Probetraining
 20:00 ____ Begrüßung

Samstag

ab 8:00 ____ Frühstück (gratis!)
 8:00-8:30 ____ (Turnier-Anmeldung)
 8:30 ____ Captains- und Refmeeting
 (bei den Benches)
 9:00-13:30 __ Spielbetrieb

 13:30 ____ Gruppenbild
 13:30-14:35 __ Pause
 14:35-19:30 __ Spielbetrieb
 20:00-21:00 __ **Allstar-Games**
 21:30-23:00 __ **Night Lacrosse** 🎤🎧
 ab 23:00 ____ Party: AGAR Kneipe & Club

Sonntag

ab 8:00 ____ Frühstück (gratis!)
 9:00-14:15 __ Spielbetrieb
 14:45 ____ Siegerehrung

Ablaufplan - Angekündigte Temperaturen über 33°C 🥵

Freitag

ab 16:00 ____ Anreise, Meet&Greet, 3Sam-Chill
 ab 18:00 ____ Grill + Getränkeverkauf
 18:00-19:30 __Turnier-Anmeldung
 19:00 ____ Offenes Probetraining
 20:00 ____ Begrüßung

Samstag

ab **7:00** ____ Frühstück (gratis!)
7:00-7:30 ____ (Turnier-Anmeldung)
7:30 ____ Captains- und Refmeeting
 (bei den Benches)
8:00-11:45 __ Spielbetrieb
11:45 ____ **Captains Talk**
12:00 ____ Gruppenbild
12:00-17:45 __ **Verlängerte** Pause
17:45-21:30 __ Spielbetrieb
20:00-21:00 __ **Allstar-Games**
 21:30-23:00 __ **Night Lacrosse** 🎤🎧
 ab 23:00 ____ Party: AGAR Kneipe & Club

Sonntag,,

ab **6:30** ____ Frühstück (gratis!)
7:30-11:30 __ Spielbetrieb
12:00 ____ Siegerehrung

Den aktuellen Spielplan und die Ergebnisse
findet ihr hier:



<https://fs7.eu/3sam-plan>

Captains, Refs, Bench

Am Samstag um 8:30 findet unser Captains- und Ref-Meeting statt.

Falls eure Captains und Refs noch nicht in der WhatsApp-Gruppe des Turniers sind, können sie über den folgenden QR-code beitreten:



<https://fs7.eu/3sam-captains>

Euer Team muss eine*n Schiedsrichter*in sowie Benchpersonal stellen. Denkt bitte auch daran, die entsprechende Refausrüstung mitzubringen. Wann eure Einsätze sind, könnt ihr in dem Ref- und Benchplan entnehmen.

Bitte habt Verständnis, dass es durch die KO-Runde mit der Planung ein wenig chaotisch werden kann. Wir versuchen, euch so schnell wie möglich über eure Einsätze am Sonntag zu informieren. Ihr würdet uns aber auch einen riesigen Gefallen tun, wenn ihr immer mal wieder an der Turnierleitung vorbeischaut.

An jeder Bench wird ein Funkgerät zur Verfügung stehen über das jeder Zeit die Turnierleitung erreichbar ist.

Müll

Wir werden euch einen Müllsack geben, mit dem ihr bitte euren Restmüll auf dem Zeltplatz sammelt. Wir haben über den Platz drei Recyclingstationen verteilt (siehe Lageplan), bei denen ihr euer Papier, euren Kunststoffmüll, sowie euer Glas/Pfand abladen könnt.

Bring your own Besteck

Wir hoffen, ihr habt an eurer Besteck gedacht! Wir haben euch beim Bewirtschaftungsraum einen Abwasch-Bereich eingerichtet (siehe Lageplan). Hier könnt ihr euer Geschirr wieder säubern.



Außerdem gibt es seit 2026 in Freiburg eine **Verpackungssteuer** für Einweggeschirr. Es lohnt sich also doppelt, eigenes Geschirr dabei zu haben.

Verpflegung

Auch in diesem Jahr ist die Verpflegung komplett vegetarisch. Bei Unverträglichkeiten, spricht bitte unsere Theken-Team an.

FREITAG

Unser Verkauf wird bereits für euch geöffnet sein. Es gibt Getränke und Grillzeug!

SAMSTAG UND SONNTAG

Ab dem späten Vormittag erwarten euch vegetarische Leckerbissen vom Grill, sowie *Gesundes aus der Fritteuse*. Des Weiteren wird es Kaffee, und je nach Wetter Crêpe oder unsere beliebten Frozen Smoothies geben.

Der Grill am Samstag steht bis in die Abendstunden zu Verfügung. Ansonsten könnt ihr euch Pizza bestellen, oder in der Stadt etwas essen.

Falls ihr etwas bestellen wollt, meldet euch gerne für Empfehlungen.

FRÜHSTÜCK

Gratis! Am Samstag (8:00/7:00) und Sonntag (8:00/6:30), jeweils für ca. eine Stunde.

Fotos

Der gesamte 3SamCup wird von unserem Fotografen **Arne** begleitet. Er nimmt Fotos von den Spielen und dem Drumherum auf. Möglicherweise werden auch Videoaufnahmen erstellt.

Wir verwenden das Bildmaterial für unsere Website, Social Media und Presse.

Falls ihr nicht wollt, dass Aufnahmen von euch veröffentlicht werden, wendet euch bitte an das Orgateam. Gleiches gilt, wenn ihr möchtet, dass bereits veröffentlichte Fotos gelöscht werden sollen.

Die Fotos des Fotografen könnt ihr nach dem Turnier auf unserer Website finden.

Falls ihr gerne ein Gruppenfoto hättet, spricht Arne einfach an!

Verhaltensregeln

- Unsere Sportanlage hat direkte Anwohner*innen in der Umgebung. Um den 3SamCup auch in den nächsten Jahren zu ermöglichen, zählen wir auf eure Mithilfe!
- Dies gilt insbesondere aufgrund der Nachbarn für den oberen Zeltplatz (Richtung Straße).
- **Grillen und offenes Feuer sind auf dem Vereinsgelände verboten. Dies gilt auch an der Dreisam!**
- Musikanlagen sind am Freitag- und Samstagabend auf dem Vereinsgelände verboten. Es gibt Anwohner*innen direkt am Platz! Wir versorgen euch mit Musik!
- Zelten ist auf den Grünflächen um den Platz von Freitag 16:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr möglich.* Bitte achtet darauf, dass die Tartanbahn zu jeder Zeit frei sein muss.
* nach Rücksprache ggf. länger
- **Glasflaschen auf dem Zeltplatz sind verboten**, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Glasflaschen sind lediglich im Catering- sowie Zuschauer*innenbereich erlaubt.
- **Minderjährige** dürfen nur in Begleitung einer volljährigen Aufsichtsperson zelten und am Spielbetrieb sowie der Party teilnehmen. Wir brauchen eine Bestätigung der Eltern/Vormund, dass diese spielen dürfen (Haftungsgründe). Außerdem brauchen wir für die Party abends einen Mutti* Vati* Vormundzettel und eine **Ausweiskopie** der Unterzeichnenden!
Die beiden Dokumentvorlagen findet ihr hier:

<https://fs7.eu/3sam-u18-lax>
<https://fs7.eu/3sam-u18-party>

Neu: Kartenzahlung möglich!

In diesem Jahr werdet ihr alle Getränke und Speisen mit Karte oder dem Handy zahlen können. Die Option der Barzahlung besteht natürlich weiterhin.

Orgateam

Alle Freiburger Lacrosser*innen helfen euch jederzeit gerne oder können euch wenigstens sagen, an wen ihr euch wenden müsst.

Am schnellsten wird euch beim Head Quarter Zelt geholfen oder indem ihr ein Mitglied des Orgateams anspricht. Ihr erkennt uns an den Regenbogenarmbinden 🏳️🌈.

Awareness

So sehr wir Party und wilde Abende lieben, so wichtig ist es uns, dass die Abende und Nächte für ALLE eine gute Zeit werden!

Was selbstverständlich sein sollte, ist es leider nicht immer, insbesondere wenn Alkohol ins Spiel kommt. Deshalb gilt: „Nein“ heißt „Nein“. Wir möchten nicht, dass sich jemand belästigt fühlt, wir möchten nicht, dass fremde Zelte ohne Einladung betreten werden, wir möchten es feucht fröhlich, es sollen sich aber alle dabei wohl fühlen!

Falls es doch zu einer Situation kommen sollte, in der ihr oder jemand aus eurem Team sich unwohl fühlt, zögert nicht, uns anzusprechen. Alle Pumas haben ein offenes Ohr für euch.

Ihr könnt euch insbesondere gerne (auch zu jeder Tages- und Nachtzeit) an eine*n unserer Vertrauenspumas wenden:

Jennifer Müller: +49 151 2396 0464
Nils Heywinkel: +49 178 4589 5178

Gelände

Parken: Auf dem Gelände des PTSV Jahn (direkt links hinter dem Eingangstor) oder in den anliegenden Straßen.

Zelten: Auf den Grünflächen um den Platz. Die Laufbahn muss zu jeder Zeit frei bleiben. Außerdem besteht die Möglichkeit zwischen der Vereinsgaststätte und der Schwarzwaldstraße und links hinter der Vereinsgaststätte zu zelten. Die Kyudo-Anlage muss freigehalten werden, falls ihr nicht von einem Pfeil im Zelt geweckt werden möchtet.

Dreisam: Was gibt es schöneres, als ein eiskaltes Bad nach einem heißen Lacrossematch? Also: Badesachen nicht vergessen!

Shop von FoxLacrosse: Wir freuen uns, dass in diesem Jahr das Team von FoxLacrosse einen Shop bei uns haben wird. FoxLacrosse bietet viel neues Lacrosse-Equipment, Kleidung und Kleinigkeiten an. Also, schlagt zu!

Spielfelder: *Mountain Lion Mansion* ist ein Kunstrasen, *Cougar Court* und *Puma Palace* sind Naturrasen. Es sind alle Schuhe erlaubt und Cleats empfohlen.

Plan des Cateringbereichs

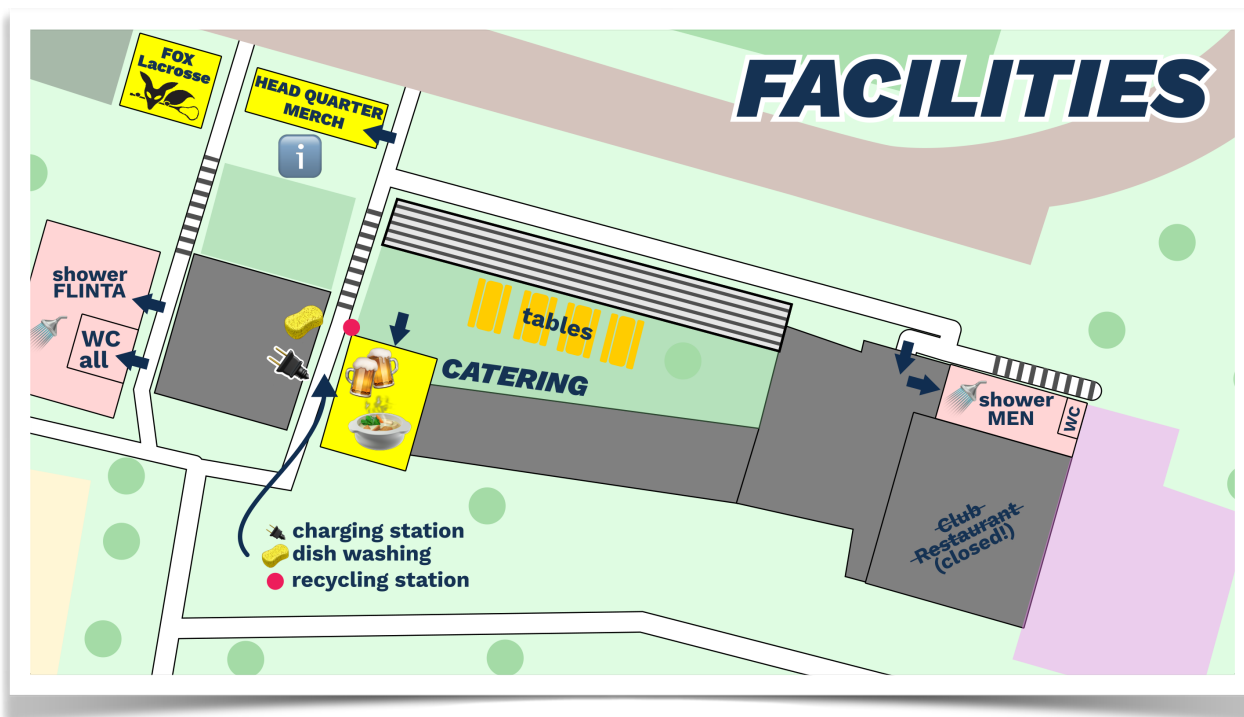
Toiletten: Diese findet ihr jeweils bei den Kabinen und über das Gelände verteilt. Achtung: die Toiletten in der Gaststätte stehen dieses Jahr nicht zur Verfügung. Bitte achtet darauf, dass alles ordentlich hinterlassen wird.

Wir kontrollieren die Toiletten und Duschen regelmäßig auf Sauberkeit. Falls euch doch mal etwas auffällt, sagt bitte Bescheid.

Duschen: Es gibt getrennte Umkleiden und Duschen für FLINTA und Herren. Die Umkleiden/Duschen für FLINTA sind neben den Beach-Volleyballfeldern und im "alten Tennishaus" am neuen Platz 5 („new field“). Herrenduschen und -umkleiden findet ihr unterhalb der Gaststätte und ebenso im "alten Tennishaus" am neuen Platz 5.

Zusätzlich haben wir eine All-Gender Dusche hinter dem oberen Kunstrasenplatz („alternate field“) im Keller der Karl-Burg-Halle.

Ladestation: Neben dem Catering werden wir einen Tisch mit Ladetowern und Steckdosen aufstellen. Dort könnt ihr eure elektrischen Geräte laden. Wir können keine Haftung für eure Geräte übernehmen.



Geländeplan auf der nächsten Seite ↩

Geländeplan



Party

Die Party findet in diesem Jahr im Club AGAR in der Altstadt statt!

Einlass ist ab **23:00 Uhr**, da der Club nicht Lacrosse-exklusiv ist, lohnt es sich nicht allzu spät zu kommen!

Standort im Freiburger "Bermuda-Dreieck":

Löwenstraße 8, 79098 Freiburg im Breisgau

Um dorthin zu gelangen, könnt ihr entweder circa 45 Minuten entlang der Dreisam spazieren (eine sehr gemütliche Strecke, vor allem wenn ihr bald möglich auf die andere Seite der 3Sam wechselt) oder die Straßenbahn nehmen (20 Minuten): Einstieg „Römerhof“ und Ausstieg „Bertoldsbrunnen“.

Schaut euch auch den Umgebungsplan auf der nächsten Seite an.

Die Party ist nicht Lacrosse-exklusiv: Je mehr Freundschaften ihr schließt, desto mehr Pumas spielen bald Lacrosse!

Info: Offenes Probetraining

GROW THE GAME: Am Freitagabend veranstalten wir auf dem oberen Kunstrasenplatz („alternate field“) ein offenes Probetraining! Wir wollen die 3SamCup-Stimmung nutzen, um möglichst viele neue Menschen für Lacrosse zu begeistern. Wenn ihr Bock habt, dabei zu helfen und den Rookies zu zeigen, warum Lacrosse der coolste Sport überhaupt ist, kommt gerne vorbei und unterstützt uns.

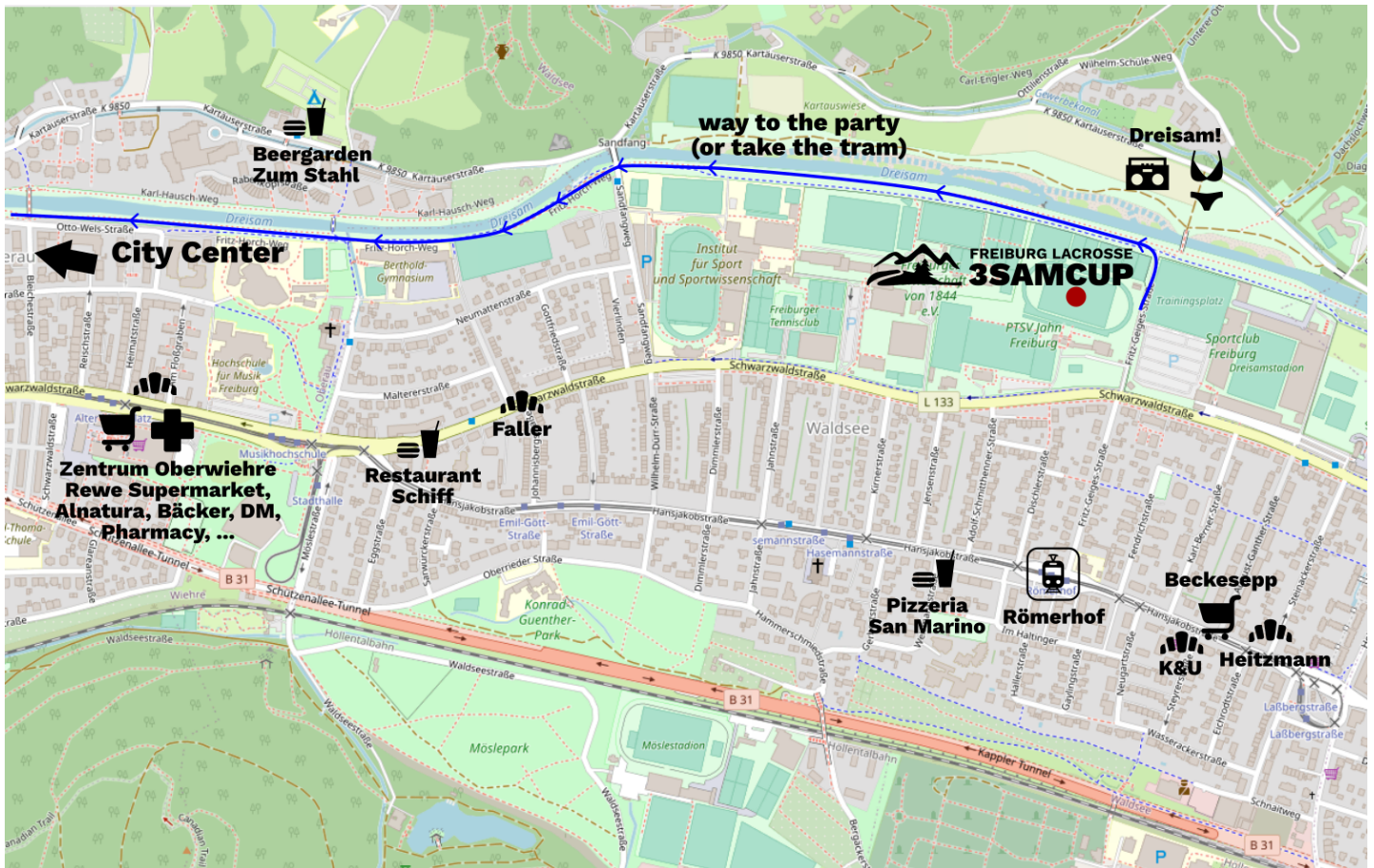
Wichtig: Im Mittelpunkt stehen die Teilnehmenden! Also supported die Rookies und sorgt dafür, dass sie möglichst oft den Ball im Schläger haben, motiviert sind und Bock auf Lacrosse haben!

3SamCup-Adresse

PTSV Jahn Freiburg e.V.
Schwarzwaldstraße 187-189
79117 Freiburg

Umgebungsplan

Beste Einkaufsmöglichkeit: Zentrum Oberwiehre mit Rewe, Alnatura, Aldi, DM, Apotheke, Bäckerei,... Schwarzwaldstraße 78, 79117 Freiburg im Breisgau (zu Fuß ca. 15 Minuten, mit Bahn ca. 10 Minuten oder Auto ca. 5 Minuten)



Der 3SamCup 2026
wird unterstützt von:

 **Sparkasse**
Freiburg-Nördlicher
Breisgau