



Ein Regionalverband von

SWISSSKI

Christoph Urech
Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
Hengstrain 2
3144 Gasel

Februar 2010

Aufgebot Kurs 14 Unterschächen 12.-14. Februar 2010	
Kursort	Unterschächen
Unterkunft	www.alpina-uri.ch
Treffpunkt	Freitag, 13.00 Uhr Bahnhof Spiez
Kursschluss	Sonntag Abend Bahnhof Spiez
Thema	Nationaler Helvetia Trophy Wettkampf SM, Sa: sk Einzelstart (Anmeldung über Skiclub); So: Staffel kl (Anmeldung durch Christoph)
Besonderes	Bereits verpflegt (Mittagessen Freitag) in den Kurs einrücken
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Laufausrüstung für jede Witterung• Genügend warme Kleidung und Wettkampfbekleidung• Skiausrüstung kl und sk (Einlaufskis, Rennskis, beschriftete Skis!)• Vorbereitung Rennskis kl: aufgeraute und beschriftete Wachzone (für Stöckli bzw. Klister gemäss Besprechung Kandersteg)• Wachstipp: 1/3 gelb, 2/3 blau high fluor• Persönliche Haftwachs-ausrüstung für Skis kl Streckenbesichtigung bzw. Einlaufskis• neue BOSV- bzw. SSM-Teambekleidung, kl. Rucksack für trockene Kleidung• Getränke, Bidonhalter, Zwischenverpflegung, SCHLAFSACK, Hausschuhe• Trainingstagebuch und persönliches Material
Selbstbehalt	120.-
Programm	<ul style="list-style-type: none">• Fr: Nachmittag: Anreise, Bezug Unterkunft, Streckenbesichtigung ca. 15.30• Fr: Abendessen 19.00, Teamsitzung, individ. mentale Vorbereitung• Sa: Footing, Morgenessen• Sa: warm up nach pers. Programm, testen Rennskis, Wettkampf 10.00 Uhr• Sa: Mittagessen ca. 12.45 Uhr• Sa: Ruhezeit, im Anschluss Streckenbesichtigung kl• Sa: Abendessen ca. 18.00, Teamsitzung nach Ansage• Sa: 19.00 Umzug im Dorf (verbandsweise; offizielle Bekleidung: BOSV/SSM)• Sa: 20.00 Rangverkündigung im Zielgelände, individ. mentale Vorbereitung• So: Morgen Footing, Morgenessen• So: warm up nach pers. Programm, testen Rennskis, Wettkampf 9.30 Uhr• So: 12.30 Rangverkündigung• So: Mittagessen, Heimreise
Infos Wettkampf	http://www.swiss-ski.ch/fileadmin/media/leistungssport/documents/Langlauf/HNT/16_2010-02-13_Ausschreibung_HNT_Untersch%C3%A4chen_U16_SM_01.pdf
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Stefan Baumann
Betreuer	Christoph Gafner
Gäste	Urs Burkhalter, Beat Bieri (ab Sa Morgen)
WettkämpferInnen	Anna, Katja, Tatjana, Laura, Joscha, Nils, James, Micha, Sebastian, Simon, Lukas, Chris, David, Manuela (ab Sa Morgen)

Für Fragen stehe ich per Telefon **079 299 86 81** (bitte Combox benutzen) oder
E-Mail: schtuenggu@hotmail.com zur Verfügung.
Mit sportlichen Grüßen Christoph

RAIFFEISEN

helvetia

Thömes
VELOSHOP



1to1
energy