



Ein Regionalverband von

SWISSSKI

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

Oktober 2009

Aufgebot **Kurs 8** Gurnigel 17.-18. Oktober 2009

Kursort	Gurnigel
Anreise	selbständig
Treffpunkt	Samstag, 9.30 bei der STB-Hütte Gurnigel (siehe folgenden Link: http://map.search.ch/d/mu3otywyz)
Kursschluss	Sonntag, 16.00 Uhr STB-Hütte
Thema	Motor, Koordination
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Laufausrüstung für jede Witterung• Genügend warme Kleidung• Sonnenschutz• Rollskiausrüstung kl und sk• Skigangstöcke• Hausschuhe• Kleiner Rucksack für trockene Kleidung• Bidonhalter oder Ähnliches• Pulsuhr• Getränke, Zwischenverpflegung• Trainingstagebuch und persönliches Material mit ev. Fragen zum Ruhepuls• SCHLAFSACK• Lunch für Samstag Mittag
Selbstbehalt	noch offen, ca. 45.-
Programm	<ul style="list-style-type: none">• Sa Vormittag: Rollski kl Testwettkampf, langes Auslaufen• Sa Mittagessen (mitgebrachter Lunch)• Sa Nachmittag: Rollski sk, Koordination, Spiel• Sa Abendessen• Sa Abend: Besprechung Trainingstagebuch• So Morgen: Footing 7.15 Uhr• So Morgenessen 7.30 Uhr• So Vormittag: Skigang, Stocklauf, Fusslauf Intervall• So Mittagessen: ca. 12.00 Uhr• So Nachmittag: Rollski sk
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Christian Stolz, Stefan Baumann (teilweise)
Helferinnen	So Morgen: Helga Kolly; So Mittag: Esther Mauron
Entschuldigt	Micha

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
energ!