



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

August 2009

Aufgebot Kurs 6 Eigerbike: 15./16. August 2009	
Kursort	Panzerplatte Thun / Grindelwald; Unterkunft: Mountain Hostel G`wald
Anreise	<ul style="list-style-type: none"> • Individuell, Laura Frutigen 9.50 beim BOSV-Bus (schräg über der Hauptstrasse via à vis Coop)
Treffpunkt	Samstag, 15. August 10.00 Uhr Parkplatz Fussballplatz Lerchenfeld, Thun (siehe folgenden Link: http://map.search.ch/d/mjlotcym2)
Kursschluss	Sonntag, 16. August (Zeit vakant) Bahnhof Spiez (teilt mir mit, falls ihr in Grindelwald abgeholt werdet und nicht mit uns zurückfahrt)
Thema	Technik kl, Bikerennen (25km, 1050 Höhenmeter)
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • kontrolliertes, geländetaugliches Bike (kontrolliert durch eure Eltern oder FahrradmechanikerIn) • Fahrradschloss • gültige Fahrradvignette 09 • passender Ersatzschlauch für das eigene Bike!!!!!!!!!! • Helm und Handschuhe (beides obligatorisch vom Veranstalter vorgeschrieben, falls Bikehandschuhe fehlen: es gehen auch die vom Winter) • Thömus Bikekleider wenn vorhanden (für das Rennen obligatorisch (mind. Trikot), wer keine hat: es gibt für alle Startenden einen Thömus Gutschein im Wert von 120.- zum Bezug vor Ort, dies reicht für ein Kleiderset (Hosen und Trikot in den Kindergrössen; für Erwachsenengrössen reicht der Betrag auf jeden Fall für das Trikot)) • Rollskiausrüstung kl • Rucksack für Ersatzkleider • Regenjacke, Ersatzunterleibchen • Bidon mit Getränk oder Camelback • Sonnenschutz (Crème, Sonnenbrille und Sonnenhut)
Selbstbehalt	85.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: Technik Rollski kl und Technik Bike in 2 Gruppen • Sa Mittagessen: Mittagessen bei Familie Graf • Sa Nachmittag: Koordination • Sa Nachmittag: gemütliches Beisammensein bei Familie Senn • Sa Nachmittag: Reise nach Grindelwald • Sa Nachmittag: ev. Bezug Unterkunft (Mountain Hostel Grindelwald) • Sa Abend: bis 17.45 Uhr abholen der Startausrüstung beim Stand Thömus Veloshop, Kleider beziehen (Gutscheine einlösen), Startnummern abholen beim Veranstalter • Sa Abend: 18.00 Uhr Apéro und Fototermin mit Thömus-Kleidern • Sa Abend: im Anschluss Pasta-Party • Sa Abend: Teamsitzung • Sa Abend: Nachtruhe 22.00, 22.15 Licht löschen • So Morgen: 7.40 Uhr Footing • So Morgenessen: 8.00 Uhr, im Anschluss Unterkunft räumen • So Vormittag: gemeinsames Aufwärmen • So Vormittag: 10.10 Uhr Start Eigerbike



	<ul style="list-style-type: none">• So Mittag: nach dem Rennen: sofort Kleider wechseln!• So Mittagessen im Start-Zielgelände• So Nachmittag: 15.30 wenn jemand von uns aufs Podest fährt: warten wir auf die Siegerehrung, ansonsten Heimreise nach dem Mittagessen
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• www.eigerbike.ch
Verantwortlich	Christoph Urech, Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
Trainer	Hannes Urech (Fahrradmechaniker und Bikeguide)
Entschuldigt	Anne-Sophie ab Sa Nachmittag, Katja, Tatjana, Cindy, Sebastian, Simon

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