



Ein Regionalverband von

SWISSSKI

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

November 2009

Aufgebot **Kurs 9** Adelboden 21. November 2009

Kursort	Adelboden
Anreise	selbständig
Treffpunkt	Sa. 9.00 Uhr Unterkunft Motondo (siehe folgenden Link: http://map.search.ch/d/zywytriyt ; Bushaltestelle „Adelboden, Oey“)
Kursschluss	Samstag, 17.00 Uhr Unterkunft Motondo (Tankstelle)
Thema	Technik
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Laufausrüstung für jede Witterung• Genügend warme Kleidung• Rollskiausrüstung sk• Skigangstöcke• Hausschuhe• Kleiner Rucksack für trockene Kleidung• Bidonhalter oder Ähnliches• Pulsuhr• Getränke, Zwischenverpflegung• Trainingstagebuch und persönliches Material
Selbstbehalt	15.-
Programm	<ul style="list-style-type: none">• Sa Vormittag: Rollski sk Testwettkampf Motondo - Talstation Engstligenbahn, Auslaufen zu Fuss• Sa Mittagessen• Sa Nachmittag: Skigang Technik, Imitationen, Spiel
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Stefan Baumann
Besonderes	Gleichzeitig findet ein Fortbildungskurs für J+S-LeiterInnen statt, einige Teile werden wir alle zusammen absolvieren.
Entschuldigt	

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