



Ein Regionalverband von



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

Dezember 2009

Aufgebot **Kurs 10** Adelboden 5.-6. Dezember 2009

Kursort	Adelboden, wir können voraussichtlich unten trainieren.
Unterkunft	Motondo: www.motondo.ch
Anreise	Selbständig
Treffpunkt	Samstag, 9.00 Uhr bei der Unterkunft Motondo (siehe folgenden Link: http://map.search.ch/d/zywytriyt ; Bushaltestelle Adelboden, Oey)
Kursschluss	Sonntag, 16.00 Uhr
Thema	Wettkampfvorbereitung
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Laufausrüstung für jede Witterung • Genügend warme Kleidung und Wettkampfbekleidung • Skiausrüstung kl und sk, präpariert für Training • Persönlicher Haftwachs, wenn vorhanden GA • Hausschuhe • Neue BOSV- bzw. SSM-Teambekleidung sowie cool and clean T-shirt • Kleiner Rucksack für trockene Kleidung • Bidonhalter oder Ähnliches • Pulsuhr • Schlafsack; Fixleintuch und Kissenbezug (kann auch gegen Aufpreis von 5.- vor Ort bezogen werden) • Getränke, Zwischenverpflegung • Trainingstagebuch und persönliches Material • Jonglierbälle
Selbstbehalt	50.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: Training • Sa Mittagessen, Jonglieren • Sa Nachmittag: Training • Sa Abend: Abendessen, Theorie, Startnummerauslosung, Teamsitzung • So Vormittag: Testwettkampf klassisch oder skating? (bildet euch eine Meinung) • So Mittagessen • So Nachmittag: Training • So Nachmittag: Reinigung der Unterkunft, Kursschluss
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Bernhard Senn
Entschuldigt	Nils, James, Chris, Katja; Laura (abwesend nach Nachmittagstraining Sa, vor Vormittagstraining So wieder anwesend)

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

Mit sportlichen Grüßen
Christoph

