



Ein Regionalverband von

SWISSKI

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

Dezember 2009

Aufgebot **Kurs 11** San Bernardino 19.-20. Dezember 2009

Kursort	San Bernardino
Unterkunft	www.brocceoposta.ch
Treffpunkt	Samstag, 10.30 Uhr Bahnhof Spiez (David Z., Simon H. und Lukas fahren mit M. Zeller)
Kursschluss	Sonntag Abend ca. 18.00 Uhr Bahnhof Spiez
Thema	Nationaler Helvetia Trophy Wettkampf skating Einzelstart
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">• Laufausrüstung für jede Witterung• LL-Ausrüstung für Streckenbesichtigung oben in der Tasche bereit halten.• Genügend warme Kleidung und Wettkampfbekleidung• Skiausrüstung sk (Einlaufskis, Rennskis); Vorbereitung Rennskis: ½ blau, ½ rot OHNE FLUOR, extrem gut ausgebürstet!)• Neue BOSV- bzw. SSM-Teambekleidung• Kleiner Rucksack für trockene Kleidung• Bidonhalter oder Ähnliches• Getränke, Zwischenverpflegung• Lunch für Sa-Mittag oder Geld für Essen Raststätte (gemäss Besprechung Kurs 10, bzw. Informationen durch eure KaderkameradInnen)• Trainingstagebuch und persönliches Material
Selbstbehalt	65.- (+ 10.- Startgeld)
Programm	<ul style="list-style-type: none">• Sa Vormittag: Anreise• Sa Mittagessen: Lunch oder Raststätte Gotthard Nord oder Süd (je nach Stau)• Sa Nachmittag: Anreise, Streckenbesichtigung direkt• Sa Nachmittag: ca. 16.00 Uhr Bezug Unterkunft Brocceoposta und Abgabe Rennskis an Wachsteam• Sa Abendessen um ca. 18.30 Uhr, Teamsitzung nach Ansage• So Morgen: Footing um 7.10 Uhr• So Morgenessen um ca. 8.00 Uhr• So Vormittag: warm up nach persönlichem Programm, testen Rennskis, Wettkampf• So Mittagessen: ca. 12.45 Uhr• So Nachmittag: 13.30 Uhr Rangverkündigung, im Anschluss Rückreise
Infos Wettkampf	http://www.swiss-ski.ch/fileadmin/media/leistungssport/documents/Langlauf/HNT/9_2009-12-20_Ausschreibung_HNT_San_Bernardino.pdf
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Stefan Baumann
Fahrerin	Monika Zeller
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

RAIFFEISEN

helvetia

Thömes
VELOSHOP

G&G
CARROSSERIE
SPRITZWERK

1to1
energy