



Ein Regionalverband von

**SWISSKI**

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

Januar 2010

Aufgebot **Kurs 13** La Brévine 23.-24. Januar 2010

Kursort	La Brévine
Unterkunft	<a href="http://www.hotel-de-ville-labrevine.ch">www.hotel-de-ville-labrevine.ch</a>
Treffpunkt	Samstag, 13.00 Uhr Bahnhof Spiez (Tatjana fährt mit Gygers)
Kursschluss	Sonntag Abend ca. 16.00 Uhr Bahnhof Spiez
Thema	Nationaler Helvetia Trophy Wettkampf kl Einzelstart (Anmeldung über Skiclub)
Besonderes	Bereits gepflegt (Mittagessen Samstag) in den Kurs einrücken
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufausrüstung für <b>jede</b> Witterung</li><li>• Genügend warme Kleidung und Wettkampfbekleidung</li><li>• Skiausrüstung kl (Einlaufskis, Rennskis)</li><li>• Vorbereitung Rennskis: aufgeraute und beschriftete Wachzone (für Stöckli bzw. Klistern gemäss Besprechung Kandersteg)</li><li>• Wachstipp: folgt bis Donnerstagabend vor dem Wettkampf</li><li>• Persönliche Haftwachs-ausrüstung für Skis Streckenbesichtigung bzw. Einlaufskis</li><li>• Neue BOSV- bzw. SSM-Teambekleidung</li><li>• Kleiner Rucksack für trockene Kleidung</li><li>• Bidonhalter oder Ähnliches</li><li>• Getränke, Zwischenverpflegung</li><li>• <b>SCHLAFSACK</b></li><li>• Trainingstagebuch und persönliches Material</li></ul>
Selbstbehalt	55.- (+ 10.- Startgeld)
Programm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sa Nachmittag: Anreise, Bezug Unterkunft, Streckenbesichtigung im Anschluss</li><li>• Sa Abendessen, Teamsitzung nach Ansage</li><li>• So Morgen: Footing um 7.30 Uhr</li><li>• So Morgenessen um ca. 8.00 Uhr</li><li>• So Vormittag: warm up nach persönlichem Programm, testen Rennskis, Wettkampf</li><li>• So Mittagessen (Gruppe 1)</li><li>• So Nachmittag: 13.00 Uhr Rangverkündung im Anschluss Mittagessen(Gruppe 2)</li><li>• So Nachmittag Rückreise</li></ul>
Infos Wettkampf	<a href="http://www.swiss-ski.ch/fileadmin/media/leistungssport/documents/Langlauf/HNT/10_2010-01-24_Ausschreibung_HNT_La_Br%C3%A9vine.pdf">http://www.swiss-ski.ch/fileadmin/media/leistungssport/documents/Langlauf/HNT/10_2010-01-24_Ausschreibung_HNT_La_Br%C3%A9vine.pdf</a>
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Benu Senn, Oliver Gyger
Entschuldigt	Sebi bis Samstag vor dem Nachtessen

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

Mit sportlichen Grüßen Christoph

**RAIFFEISEN**

**helvetia**

**Thömes**  
VELOSHOP



**1to1**  
energy