



www.bosv.ch

Regionalverbände von 

www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

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

Juli 2010

Aufgebot **Kurs 3** Tour d`Emmental: 10.-11. Juli 2010

| | |
|---------------------------------|--|
| Kursort | Emmental |
| Anreise | Spiez Bahnhof 9.00 Uhr mit BOSV-Bus (Toni Burn): Anne-Sophie, Anna, Nils, Marc, Joscha Gasel Bahnhof 9.00 Uhr mit SSM-Bus (Christoph): Katja und James |
| Treffpunkt Kader und Kursbeginn | Samstag, 10. Juli um 10.00 Uhr bei der Drogerie im Dreiangel in Bärau (Dorfmitte links, Abzweiger in Richtung Gohl) (vgl: http://map.search.ch/?all=drogerie+dreiangel,+b%E4rau&firma=1) |
| Kursschluss | Sonntag 11. Juli um ca. 17.00 Uhr in Spiez bzw. Gasel |
| Unterkunft | http://www.restaurant-kuttelbad.ch |
| Thema | Ausdauer, Vierstufentest |
| Ausrüstung | <ul style="list-style-type: none"> • Laufausrüstung für jede Witterung (inkl. genügend Kleider/Turnschuhe zum Wechseln) • cool and clean T-shirt (sofern vorhanden) • Getränke, Zwischenverpflegung • Rollskiausrüstung klassisch und skating(inkl. Helm!), Skigangstöcke • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Schlafsack • Gleichgewichtsbretter • Lunch für Mittagessen Samstag • Taschenrechner (und wissen, wie er funktioniert) |
| Selbstbehalt | 40.- |
| Programm | <ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: Rollski sk (Technik Gleichgewicht) und kl auf die Lüdernalp • Sa Mittagessen: Lunch auf der Lüdernalp • Sa Nachmittag: Fusslauf/Skigang/Elchsprünge (nach Lushütte, Hinterarni, Kuttelbad), Spiel • Sa Nachtessen: ca. 18.30 Uhr Kuttelbad • Sa Abend: Besprechung Trainingstagebuch/Diverses • So Morgen: 7.30 Uhr Footing, 7.50 Uhr Morgenessen Kuttelbad • So Vormittag: Fusslauf ins Tal/Vierstufentest zu Fuss/Rollski kl Stosstraining • So Mittagessen 12.00 Uhr: Forum Sumiswald • So Nachmittag: Theorie Vierstufentest • So Nachmittag 15.00 Uhr: Schwimmen • So Nachmittag: ca. 16.00 Kursschluss im Forum Sumiswald, Heimreise nach Bahnhof Spiez bzw. Gasel |
| Besonderes | Der Natelempfang bei der Unterkunft im Kuttelbad ist meist nicht möglich. Für Notfälle hier die Nummer der Unterkunft: 034 437 00 48 |
| Verantwortlich | Christoph Urech, Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch |
| TrainerInnen/Helfer | Toni Burn, Fahrdienste: Familie Urech |
| Entschuldigt | Cindy, Tatjana, Micha, Marco, Michael |

Für Fragen stehe ich per Telefon **079 299 86 81** (bitte Combox benützen und Anliegen anbringen) oder E-Mail urech.christoph@hotmail.com zur Verfügung.

Hauptsponsor



Sponsoren

