



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

August 2010

Aufgebot **Kurs 5 Eigerbike**: 14.-15. August 2010

Kursort	Adelboden/Grindelwald
Treffpunkt	Samstag 14. August: 9.30 Uhr beim Schulhaus Boden in Adelboden
Anreise	James und Katja: Bahnhof Gasel um 8.30 Uhr 5 freie Plätze ab Bahnhof Spiez um 9.00 Uhr, mit Hannes Kontakt aufnehmen: 079 505 67 19
Kursschluss	Sonntag 15. August nach dem Wettkampf/Mittagessen im Zielgelände, Rückreise mit Eltern oder mit dem Verband nach Spiez.
Unterkunft	Mountain Hostel Grindelwald
Thema	Bikewettkampf 22km (neue Streckenführung)
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>kontrolliertes, gelände- und renntaugliches Bike (kontrolliert durch eure Eltern oder FahrradmechanikerIn)</li> <li>Fahrradschloss, gültige Fahrradvignette 2010, passender Ersatzschlauch!!!</li> <li>Helm und Handschuhe (beides obligatorisch vom Veranstalter vorgeschrieben, falls Bikehandschuhe fehlen: es gehen auch die vom Winter)</li> <li>Thömus Bikekleider wenn vorhanden (für das Rennen <b>obligatorisch (mind. Trikot)</b>, wer keine hat: es gibt für alle Startenden einen Thömus Gutschein im Wert von 120.- zum Bezug vor Ort, dies reicht für ein Kleiderset (Hosen und Trikot in den Kindergrössen; für Erwachsenengr. reicht der Betrag auf jeden Fall für das Trikot))</li> <li>Rollskiausrüstung kl., Bidon mit Getränk oder Camelbag</li> <li>Bidon mit Getränk oder Camelback</li> <li>Sonnen- und Kälteschutz, Rucksack für Ersatzkleider</li> <li>Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial</li> <li>Lunch für Mittagessen Samstag</li> </ul>
Selbstbehalt	90.- (+15.- für den Physioball; gilt für diejenigen, welche noch nicht bez. haben)
Programm	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sa Vormittag: Anreise, Techniktraining Rollski kl und Bike</li> <li>Sa Mittagessen: 12.00 Uhr (mitgebrachter Lunch), Fahrzeugbeladung</li> <li>Sa Nachmittag: 13.00 Uhr Besuch Hochzeit und Taufe von Toni Burn, Spalierstehen mit anschliessendem Apéro</li> <li>Sa Na: Verschiebung nach Grindelwald mit Kader TG BOSV/SSM Jun./Sen. nordisch, Einlösen Thömus-Gutschein beim Start-/Zielgelände, um 18.00 Uhr Fototermin mit Thömuskleidern, Pasta-Party</li> <li>Sa Abend: Bezug Unterkunft im Mountain Hostel, im Anschluss Teamsitzung</li> <li>So Morgen: Footing, Morgenessen</li> <li>So Vormittag: Zimmer räumen, Startvorbereitungen (gemeinsam und individuell)</li> <li>So Vormittag: Wettkampf, anschliessend Mittagessen, Heimreise</li> </ul>
Besonderes	Weitere Informationen zum Wettkampf findet ihr unter: <a href="http://www.eigerbike.ch">www.eigerbike.ch</a> . Auch das Jun./Sen.-Kader der TG BOSV/SSM wird ab Sa-Na. mit uns unterwegs sein.
Verantwortlich	Christoph Urech, Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
Trainer/Mechaniker	Hannes Urech
Entschuldigt	Cindy, Michael bis Samstag Nachmittag (Mitreise ab Frutigen)

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

Hauptsponsor



Sponsoren

