

Christoph Urech
 Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
 Feldrainstrasse 10A
 3098 Köniz

August 2010

Aufgebot **Kurs 6** Magglingen I: 4.-5. September 2010

Kursort	Magglingen
Anreise	<ul style="list-style-type: none"> BOSV AthletInnen: Bahnhof Spiez um 8.30 Uhr (BOSV Bus Hannes) James und Katja: Bahnhof Twann 9.45 Uhr
Treffpunkt	Samstag 4. September 9.45 Uhr Bahnhof Twann http://map.search.ch/twann/bahnhof-sbb
Kursschluss	Sonntag 5. September um ca. 16.00 Uhr in Magglingen beim Parkplatz „Kurse“ (vis-à-vis alte Turnhalle), anschliessend Rückreise (BOSV-AthletInnen mit BOSV Bus Hannes nach Spiez), Katja und James direkt
Unterkunft/Verpfl.	Baspo: Bella Vista und Grand Hotel (www.baspo.ch)
Thema	Polysport I, Koordination
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> Trainingsausrüstung für jede Witterung (inkl. genügend Kleider/Turnschuhe zum Wechseln, Sonnen- und Kälteschutz (inkl. Mütze!)) cool and clean T-shirt Getränke, Zwischenverpflegung Rollskiausrüstung klassisch (inkl. Helm!), Skigangstöcke Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial Hallenausrüstung mit NICHTFÄRBENDEN Sohlen der Hallenturnschuhe inkl. kleinem Rucksack für die Verschiebung zu den Trainingsorten Gleichgewichtsbrett, Theraband, Physioball (inkl. Pumpe) Frottétuch für Geräteraum (obligatorisch) Taschenrechner und Pulsuhr (und wissen, wie sie funktionieren) Kompass
Selbstbehalt	55.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> Sa. Morgen: Treffpunkt 9.45 Uhr in Twann Sa Vormittag: Rollski kl, Fusslauf Sa Mittagessen: 12.00 Uhr in Magglingen Sa Nachmittag: Laufschiule, OL Sa Abendessen: 18.00 Uhr Sa Abend: Theorie So Morgen: Footing 7.40 Uhr, So Morgenessen: 8.00 Uhr, Zimmer räumen So Vormittag: Koordination Halle 9.00-11.45 So Mittagessen: 12.00 Uhr So Nachmittag: Halle 14.00-15.30 So Nachmittag: Kursschluss 16.00 Uhr, anschliessend Heimreise
Besonderes	Christoph ist bis zum Trainingskurs per Mail nicht erreichbar!!! Bei Fragen und Unklarheiten wendet euch bitte an folgende Nummer: 079 299 86 81 (Combox benutzen und Anliegen vorbringen).
Verantwortlich	Christoph Urech, Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
TrainerInnen	Hannes Urech
Entschuldigt	Marco, Michael bis Sa-Abend 19.00 Uhr

Hauptsponsor



Sponsoren

