

Christoph Urech  
 Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch  
 Brambergstrasse 30  
 3176 Neuenegg

Mai 2011

**Aufgebot Kurs 3 Tour d'Emmental: 04.-05. Juni 2011**

Kursort	Emmental
Anreise	Individuell (Bahnhof Niederscherli 8.45 Uhr: Sandro und Lars)
Treffpunkt Kader und Kursbeginn	Samstag, 04. Juni um 10.00 Uhr bei der Drogerie im Dreieckel in Bärau (Dorfmitte links, Abzweiger in Richtung Gohl) (vgl. <a href="http://map.search.ch/?all=drogerie+dreieckel,+b%E4rau&amp;firma=1">http://map.search.ch/?all=drogerie+dreieckel,+b%E4rau&amp;firma=1</a> )
Kursschluss	Sonntag 5. Juni um ca. 16.00 Uhr im Forum Sumiswald (vgl. <a href="http://map.search.ch/sumiswald/forum">http://map.search.ch/sumiswald/forum</a> )
Unterkunft	<a href="http://www.restaurant-kuttelbad.ch">http://www.restaurant-kuttelbad.ch</a> (vgl. <a href="http://map.search.ch/wasen-im-emmental/kuttelbad?z=128">http://map.search.ch/wasen-im-emmental/kuttelbad?z=128</a> )
Thema	Ausdauer, Vierstufentest
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufausrüstung für <b>jede</b> Witterung (inkl. genügend Kleider/Turnschuhe zum Wechseln) (nach Möglichkeit 2 Paar Turnschuhe)</li> <li>• Pulsuhr (Puls und Zeitmessung) / Badeutensilien!</li> <li>• Getränke, Zwischenverpflegung (inkl. kleinem Rucksack, mit welchem gejoggt werden kann (Platz für Trinken, T-shirt zum Wechseln, Sonnen- und Regenschutz)</li> <li>• Rollskiausrüstung klassisch und skating(inkl. Helm!), Skigangstöcke</li> <li>• Trainingstagebuch (Ausdruck: Monat Mai)/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial/Taschenrechner</li> <li>• Schlafsack/ Handy (falls vorhanden)</li> <li>• Gleichgewichtsbretter/Teraband (falls vorhanden)</li> <li>• Lunch für Mittagessen Samstag</li> </ul>
Selbstbehalt	70.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa Vormittag 10.00-11.45: Rollski sk (Technik Gleichgewicht) und kl</li> <li>• Sa Mittagessen: Lunch auf der Lüdernalp</li> <li>• Sa Nachmittag 13.30-16.30: Vierstufentest zu Fuss, anschliessend: Fusslauf/Skigang (Laufschule Teil I) nach Lushütte, Hinterarni, Kuttelbad</li> <li>• Sa Nachtessen: ca. 18.30 Uhr Kuttelbad</li> <li>• Sa Abend: Besprechung Trainingstagebuch/Diverses/Spiel</li> <li>• So Morgen: 7.30-7.45: Footing, 7.50 Uhr Morgenessen Kuttelbad</li> <li>• So Vormittag 9.30-11.45: Fusslauf ins Tal/Rollski kl Stosstraining</li> <li>• So Mittagessen 12.00: Forum Sumiswald, anschliessend Theorie Vierstufentest (Auswertung)</li> <li>• So Nachmittag: 13.30-14.30 Uhr Laufschule Teil II und Rumpfstabi</li> <li>• So Nachmittag 14.30-15.45 Uhr: Schwimmen</li> <li>• So Nachmittag: ca. 15.30 Kursschluss im Forum Sumiswald</li> </ul>
Besonderes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Natelempfang bei der Unterkunft im Kuttelbad ist meist nicht möglich. Für Notfälle hier die Nummer der Unterkunft: 034 437 00 48</li> <li>• Trainingstagebuch von Swiss Ski per 1. Mai 2001 nachführen</li> <li>• Lunch für Samstag Mittag mitnehmen</li> </ul>
Verantwortlich	Christoph Urech, Cheftrainer TGM BOSV/SSM U16 nordisch
TrainerInnen/Helfer	Fahrdienste: Familie Urech, Trainer noch offen
Entschuldigt	Anna, Joscha und Patrick ab Samstag Abend (vor dem Nachtessen)

Für Fragen stehe ich per Telefon **079 299 86 81** (bitte Combox benutzen und Anliegen vorbringen) oder E-Mail [urech.christoph@hotmail.com](mailto:urech.christoph@hotmail.com) zur Verfügung. Mit sportlichen Grüßen, Christoph.

Hauptsponsor

Sponsoren

