



www.bosv.ch

Regionalverbände von **swisski**

www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

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

Juli 2011

Aufgebot Kurs 5 Zweisimmen Biketag 9. Juli 2011	
Kursort	Zweisimmen
Treffpunkt	Samstag, 9. Juli um 9 Uhr Turnhalle Schulhaus Zweisimmen: http://map.search.ch/d/ziwyzbkow?poi Start Tour ca. 9.15 Uhr
Anreise	Individuell: (Zug: 8.01 ab Thun 8.55 Zweisimmen an)
Kursschluss	Samstag, 9. Juli um ca. 15.00 Uhr Turnhalle Schulhaus Zweisimmen
Thema	Biketechik (Fahr-, Brems- und Schalttechnik), Gleichgewicht, Grundlagenausdauer
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Bikeausrüstung für jede Witterung (inkl. Helm) • Kleider zum wechseln • Kleiner Rucksack für Imbiss und Regenbekleidung, falls vorhanden: Handy • Genügend Getränke, Imbiss (Energieriegel, Frucht) • Trainingstagebuch zum Nachtragen • Geländetaugliches Bike, welches kontrolliert wurde (inkl. gültiger Vignette) • Passender Ersatzschlauch
Selbstbehalt	10.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: Bikekontrolle Aufwärmen, Fahr-, Brems- und Schalttechnik, Tour Teil 1 • Sa Mittagessen: Wird von Sonja Kurt gebracht, Herzlichen Dank!! • Sa Nachmittag: Gleichgewicht, Abfahrtstechnik Bike, Tour Teil 2 • Sa Nachmittag: Kursschluss zirka 15.00 Uhr
Besonderes	
Verantwortlich	Benu Senn (Organisation), bernhard.senn@ergo-sport.ch, 079 520 11 51
TrainerInnen	Oliver Gyger (verantwortlich Tour- und Techniktraining) ogyger@bluewin.ch, 079 658 78 61
Entschuldigt	Patrick, Anne-Sophie, Cédric, Lars, Joscha (9 TeilnehmerInnen)

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

Mit sportlichen Grüßen, Christoph

Hauptsponsor



Sponsoren

