




www.bosv.ch

Regionalverbände von 

www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

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

Juli 2011

Aufgebot **Kurs 6** Andermatt 29.-31. Juli 2011

Kursort	Andermatt/Realp
Treffpunkt	Freitag, 29. Juli um 10.30 Uhr Bahnhof Spiez
Anreise	Individuell, Sandro und Lars um 9.00 Uhr Bahnhof Niederscherli
Kursschluss	Sonntag, 31. Juli um ca. 17.00 Bahnhof Spiez
Thema	Rollski total
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Rollskiausrüstung sk und kl (inkl. Helm!), Skigang- und Laufausrüstung • Trainings- und Freizeitbekleidung für jede Witterung (inkl. Hallenausrüstung) • Mindestens 2 Mützen sowie weiteren Sonnen- und Kälteschutz • Pulsuhr (und ev. weitere Uhr für die Zeitmessung Vierstufentest) • Kleiner Rucksack, Trinkgurt oder Ähnliches, Hausschuhe • Genügend Getränke, Zwischenverpflegung, zusätzliches Frottiertuch für Sauna (freiwillig) • Aktualisiertes und ausgedrucktes Trainingstagebuch sowie sämtliche aktualisierten persönlichen Unterlagen, ausgedruckte Theorie U16 (folgt bis Do. Abend per Mail) • Lunch für Freitag Mittag • Möglichst viele Rollbretter (gemäss Vorbesprechung in Kurs 4 Schwarzsee)
Selbstbehalt	100.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Fr Vormittag: Anreise, 11.45 Lunch auf der Grimsel, Challenge 1 (Training): 12.30-13.00 Uhr • Fr Nachmittag: 14.00-16.00 Training Rollski kl Technik, Vierstufentest Rollski • Fr Nachmittag: 16.30 Bezug Unterkunft in Andermatt (Übernahme Zimmer ASSA) • Fr Abendessen 18.30 Uhr • Fr Abend: 19.30-21.00 Theorie/Tr. Technik Rollski sk und Rollbrett/Sauna Damen (freiwillig) • Sa Morgen: 7.45 Footing, Morgenessen 8.00 Uhr • Sa Vormittag: 9.00-11.45 Training in Realp (Wh. von der Fussgymnastik zur Technik Rollski sk), Einführung Schnelligkeitstrainingsprinzipien • Sa Mittagessen 12.00 Uhr • Sa Nachmittag: 13.00-15.45 Ruhezeit • Sa Nachmittag: 16.00-17.30 Uhr Training Rollski kl Technik und intermittierendes Tr. in Realp • Sa Abendessen 18.30 Uhr • Sa Abend: 19.30-21.00 Theorie/Training Halle/Sauna Herren (freiwillig) • So Morgen: 7.45 Footing, Morgenessen 8.00 Uhr, Zimmer räumen und reinigen, Zimmerabgabe an ASSA: 8.45 Uhr • So Vormittag: 9.00-11.45 Training Realp sk, Überraschung • So Mittagessen 12.00 Uhr • So Nachmittag: 13.00 Uhr Abfahrt, Skigangtraining Repetition Technik auf dem Sustenpass 13.45-14.45 Uhr, Kursauswertung, Gesamttrangerkündigung Kurschallenges, Abfahrt 15.30 • So Kursschluss wenn kein Stau: ca. 17.00 Uhr Bahnhof Spiez
Besonderes	<ul style="list-style-type: none"> • Lunch für das Mittagessen am Freitag, in sportlich legerer Kleidung anreisen (Laufschuhe beim Lunch verstauen, nicht in der grossen Tasche) • Kontrolliert euer Material!
Verantwortlich	Christoph Urech
TrainerInnen	Batista Bovisi (ehemaliger Nationalkaderläufer)
Entschuldigt	Katja B., Cédric

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

Mit sportlichen Grüßen, Christoph

Hauptsponsor

Sponsoren

