



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

August 2011

Aufgebot **Kurs 7 Eigerbike** 13.-14. August 2011

Kursort	Thun/Grindelwald
Treffpunkt	Samstag, 13. August um 10.00 Uhr Panzerplatte Thun (http://map.search.ch/d/giztzi3mz)
Anreise	Individuell, Sandro um 9.00 Uhr Bahnhof Niederscherli
Kursschluss	Sonntag, 14. August nach dem Wettkampf/Mittagessen im Zielgelände, Rückreise mit Eltern oder mit dem Verband nach Spiez.
Thema	Bikewettkampf 22km
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> kontrolliertes, gelände- und renntaugliches Bike (kontrolliert durch eure Eltern oder FahrradmechanikerIn!) Fahrradschloss, gültige Fahrradvignette 2011, passender Ersatzschlauch!!! Helm und Handschuhe (beides obligatorisch vom Veranstalter vorgeschrieben, falls Bikehandschuhe fehlen: es gehen auch die vom Winter) Thömus Bikekleider wenn vorhanden (für das Rennen obligatorisch (mind. Trikot), wer keine hat: es gibt für alle Startenden der TGM BOSV/SSM U16 nordisch einen Thömus Kleidergutschein 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)) Rollskiausrüstung kl. Bidon mit Getränk oder Camelback Sonnen- und Kälteschutz, Rucksack für Ersatzkleider Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial
Selbstbehalt	90.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> Sa Vormittag 10.00 Uhr Fahrzeugbeladung der Bikes auf dem Parkplatz Sa Vormittag: 10.30-12.30: Techniktraining Rollski kl, Schwerpunkt Stossen Sa Mittagessen: 13.00 Uhr bei Familie Graf in Steffisburg Sa Na: Verschiebung nach Grindelwald, Training 16.00-17.30 Uhr Bike, Bezug Unterkunft Mountain Hostel, Einlösen Thömus-Gutschein beim Start-/Zielgelände, um 18.00 Uhr Fototermin mit Thömuskleidern, Pasta-Party Sa Abend: Teamsitzung, Besprechung Trainingstagebücher So Morgen: Footing 20 Minuten, Morgenessen So Vormittag: Zimmer räumen, 9.15-10.05 Startvorbereitungen (gemeinsam und individuell) So Vormittag: 10.10 Uhr Start- ca. 12.00 Uhr Wettkampf, anschliessend Mittagessen, Heimreise mit den Eltern oder mit dem Verband nach Spiez
Besonderes	Weitere Informationen zum Wettkampf findet ihr unter: www.eigerbike.ch .
Verantwortlich	Christoph Urech
TrainerInnen	Benu Senn (ab Sa Abend)
Entschuldigt	Katja B. (ganzer Kurs), Sascha und Lars (ab Samstag nach dem Mittagessen, Besprechung TTB beim Mittagessen)

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

