



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

August 2011

Aufgebot **Kurs 8** SSPT 27. August 2011

Kursort	BZI (Bildungszentrum Interlaken)
Treffpunkt	Samstag, 27. August um 8.00 Uhr (http://map.search.ch/d/ze2nja0mz)
Anreise	Individuell, Lars und Sandro um 6.45 Uhr Bahnhof Niederscherli
Kursschluss	Samstag, 27. August ca. 16.00 Uhr
Thema	Swiss Ski Powertest Skilanglauf (selbständig), Techniktraining Stocklauf/Elchsprünge
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Hallenausrüstung (mit nichtfärbenden Sohlen der Turnschuhe) • Laufausrüstung für jede Witterung • Skigangausrüstung (Stocklänge kontrollieren!) • Ersatzbekleidung für Mittagessen und Heimreise • Bidon mit Getränk oder Camelback (inkl. Transportvorrichtung☺) • Sonnen- und Kälteschutz, Ersatzkleider • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial
Selbstbehalt	5.- (+5.- Startgeld)
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag 8.00-9.15 Uhr: Swiss Ski Powertest Skilanglauf freie Testbesichtigung/Training • Sa Vormittag 9.30 Uhr Startzeit Swiss Ski Powertest Skilanglauf (selbständig) • Sa Mittagessen (Programm ab hier gemeinsam, mitgebrachter Lunch) • Sa Nachmittag Theorie: Infos Testauswertung sowie Vorbereitung Kurs 9 • Sa Nachmittag: Stocklauf und Elchsprungtechniktraining
Besonderes	<ul style="list-style-type: none"> • Anmeldung für den Powertest erfolgte durch mich • Für die Teilnahme am Swiss Ski Powertest Skilanglauf seid ihr selber verantwortlich (rechtzeitiges Eintreffen, Aufwärmen (persönliches Programm gemäss Wettkampfvorbereitung verwenden), usw.) • Lunch für Mittagessen
Verantwortlich	Christoph Urech

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

