



www.bosv.ch

Regionalverbände von 

www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

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

September 2011

Aufgebot Kurs 10 Gurnigel 1.-2. Oktober 2011	
Kursort	Gurnigel
Treffpunkt	STB-Hütte Gurnigel, Samstag, 1. Oktober um 9.30 Uhr (http://map.search.ch/d/wfmngvlym)
Anreise	Individuell
Kursschluss	STB-Hütte Gurnigel, Sonntag, 2. Oktober ca. 16.15 Uhr
Thema	Testwettkampf Rollski kl, Motor
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsausrüstung für jede Witterung (inkl. kleiner Rucksack) • Rollskiausrüstung kl und sk • Skigangausrüstung • Bidon mit Getränk oder Camelback (inkl. Transportvorrichtung!!!) • Sonnen- und Kälteschutz, genügend Ersatzkleider • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Mütze, cool and clean T-shirt • Hausschuhe • Schlafsack
Selbstbehalt	50.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag 10.00-11.45 Uhr Training: Rollski sk (Technik) • Sa Mittagessen: 12.00 Uhr • Sa Nachmittag 13.00-13.30 Uhr Theorie: Besprechung Ruhepulsaufgabe • Sa Nachmittag 13.30-15.00 Uhr: Ruhezeit auf den Zimmern • Sa Nachmittag 15.30-17.30 Training: Koordination und Schnelligkeit • Sa Abendessen: 18.30 Uhr • Sa Abend 20.00-20.30 Uhr: Mentales Training • Sa-Abend: Dessert, anschliessend Nachtruhe • So Morgen 7.40-8.00 Uhr: Footing • So Morgenessen: 8.00 Uhr • So Vormittag: 10.00-11.45 Rollskitestlauf kl (Dürrbach-Gurnigelbad), Auslaufen • So Mittagessen: 12.00 Uhr • So Nachmittag: Packen, Reinigung Zimmer und Küche • So Nachmittag: 14.00-15.15 Uhr Training: Intermittierendes Training • So Nachmittag: Duschen, Schlussreinigung Unterkunft (Aufenthaltsräume, Duschen, WC), Kursschluss
Besonderes	Schlafsack nicht vergessen!
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Stefan Baumann
Küche	Brigitte Gyger
Entschuldigt	Anne-Sophie, Anna, Patrick, Sascha, Michael (ab So 13.30 Uhr)

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

