




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

November 2011

Aufgebot Kurs 12 Adelboden 3.-4. Dezember 2011	
Kursort	Adelboden
Treffpunkt	Unterkunft Motondo, Samstag, 3. Dezember um 9.30 Uhr http://map.search.ch/?all=motondo,+adelboden&firma=1
Anreise	Individuell, Sandro und Lars 7.45 Bahnhof Niederscherli
Kursschluss	Unterkunft Motondo, Sonntag, 4. Dezember ca. 16.00 Uhr
Thema	Testwettkampf Rollski kl, Technik
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsausrüstung für jede Witterung (inkl. kleiner Rucksack) • Rollskiausrüstung kl und sk • Skigangausrüstung • Pulsgurt / Jonglierbälle • Bidon mit Getränk oder Camelback (inkl. Transportvorrichtung!!!) • Sonnen- und Kälteschutz, genügend Ersatzkleider • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Mütze, cool and clean T-shirt • Hausschuhe • Schlafsack • Fixleintuch / Kissenbezug (kann vor Ort gegen 5.- auch gemietet werden)
Selbstbehalt	50.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag 9.45-11.45 Uhr Training: Stockcross Profil SM, Spiel mit SC Adelboden • Sa Mittagessen: 12.15 Uhr • Sa Nachmittag 13.15-14.15 Uhr: Ruhezeit auf den Zimmern • Sa Nachmittag 14.30-17.00 Training: Feedback Rollskihausaufgaben, individuelle Technik kl und sk, Spiel, Jonglieren • Sa Abendessen: 18.30 Uhr • Sa-Abend: Besprechung der restlichen Trainingstagebücher • Sa Abend 21.00-21.30 Uhr: Theorie Wettkampfvorbereitung, Ausblick Winter • Sa-Abend: Dessert, anschliessend Nachtruhe • So Morgen 7.40-8.00 Uhr: Footing • So Morgenessen: 8.00 Uhr • So Vormittag: 10.00-11.30 Rollskitestlauf kl (Robidog Bäckerei bis Talstation Engstligenbahn), Auslaufen, Spiel • So Mittagessen: 11.45 Uhr • So Nachmittag: 12.45-13.45 Uhr: Ruhezeit auf den Zimmern • So Nachmittag: 14.00-15.30 Uhr Training: nach Ansage • So Nachmittag: Duschen, Schlussreinigung Unterkunft, Kursschluss
Besonderes	
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Bernhard Senn
Entschuldigt	-

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

