

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

Dezember 2011

Aufgebot Kurs 13 Adelboden 17.-18. Dezember 2011	
Kursort/Unterkunft	Campra/ Ristorante Campra (www.campra.ch, 091 872 17 10)
Treffpunkt	Bahnhof Spiez, Samstag 17. Dezember um 10.00 Uhr
Anreise	Bis Spiez individuell, ab Spiez mit BOSV-Bus und Bus Carrosserie G+G (SSM)
Kursschluss	Bahnhof Spiez, Sonntag, 18. Dezember ca. 18.00 Uhr (je nach Wetter und Verkehr)
Thema	Nationale Helvetia Nordic Trophy Campra, Einzelstart skating
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainings- und Wettkampfausrüstung für jede Witterung (inkl. kleiner Rucksack) • Skiausrüstung skating (Einlaufskis, Rennskis präpariert: High Fluor 1/3 blau, 2/3 gelb, sehr sehr, sehr gut ausbürsten!) • Bidon mit Getränk oder Camelback (inkl. Transportvorrichtung!!!) • Sonnen- und Kälteschutz, genügend Ersatzkleider • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Mütze, cool and clean T-shirt • Offizielle Verbandsbekleidung SSM bzw. BOSV • Hausschuhe • Lunch für Samstag Mittag oder Geld für Mittagessen Gotthardraststätte Nord • Schlafsack
Selbstbehalt	60.- (+ 10.- Startgeld)
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: Anreise • Sa Mittagessen: Autobahnraststätte Gotthard Nord • Sa Nachmittag Bezug Unterkunft ca. 15.30 Uhr • Sa Nachmittag: Streckenbesichtigung ca. 16.00-17.00 Uhr • Sa Abendessen Ristorante Campra 18.00 Uhr • Sa-Abend: Teamsitzung, anschliessend individuelle Wettkampfvorbereitungen • Sa-Abend Nachtruhe: 21.30 Uhr, Licht löschen 22.00 Uhr • So Morgen 7.15-7.30 Uhr: Footing • So Morgenessen: 7.30 Uhr • So Vormittag: Streckenbesichtigung 9.30-10.10 Uhr • So Vormittag: Wettkampf, 1. Start: 10.15 Uhr, bis ca. 12.30 Uhr • So Mittagessen Ristorante Campra nach dem letzten Zieleinlauf • So Nachmittag: Rangverkündigung 13.30 Uhr • So Nachmittag: Heimreise
Besonderes	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolliert bitte am Freitagabend euren Mailposteingang (falls es Änderungen geben sollte) • Wie besprochen solltet ihr über euren Skiclub angemeldet worden sein.
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Stefan Baumann
Entschuldigt	Anne-Sophie, Sandro
Gäste	Sven Mauron

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

