




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

Dezember 2011

Aufgebot Kurs 14 Kandersteg 27.-29. Dezember 2011	
Kursort/Unterkunft	Kandersteg/Hotel zur Post (www.hotel-zur-post.ch)
Treffpunkt	Hotel zur Post in Kandersteg, Dienstag 27. Dezember um 9.30 Uhr
Anreise	individuell
Kursschluss	Hotel zur Post in Kandersteg, Donnerstag 29. Dezember 15.45 Uhr
Thema	Techniktraining, Motortraining (Mini Tour de Ski Kandersteg)
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainings- und Wettkampfausrüstung für jede Witterung (inkl. kleiner Rucksack) • Skiausrüstungen klassisch und skating (präpariert) • Persönliche Steigwachs-ausrüstung (Joscha, Nils und Michael werden uns vor einem klassischen Training eine Steigwachstheorie geben) • Bidon oder Camelback mit Getränk (inkl. Transportvorrichtung!) • Sonnen- und Kälteschutz, genügend Ersatzkleider • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Mützen, cool and clean T-shirt • Offizielle Verbandsbekleidung SSM bzw. BOSV • Hausschuhe
Selbstbehalt	150.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Di Vormittag: 10.00-11.30 Uhr Schnelligkeit (Prolog) • Di Mittagessen: 12.00 Uhr, anschliessend Ruhezeit • Di Nachmittag: 15.30 Uhr Technik, 16.45 Uhr Start Parcours, anschliessend Streckenbesichtigung Wettkampf vom Mittwoch bis 17.45 Uhr • Di Abendessen • Di Abend: Tanztraining mit Anna, Besprechung TTB, individuelle Wettkampfvorbereitungen, Licht löschen 21.45 Uhr • Mi Morgen: Footing 7.40 Uhr, Morgenessen 8.00 Uhr • Mi Vormittag: 9.30-10.40 Uhr Techniktraining, anschliessend individuelle Wettkampfvorbereitung, Start 11.00 Uhr Testwettkampf, anschliessend Auslaufen • Mi Mittagessen: 12.15 Uhr, anschliessend Ruhezeit • Mi Nachmittag: 15.00-17.00 Uhr Ausdauertraining (Schneekilometer) • Mi Abend: Nachtessen (anschliessend Überraschung) • Do Morgen: Footing 7.40 Uhr, Morgenessen 8.00 Uhr • Do Vormittag: 9.30-11.00 Uhr Techniktraining, Verfolgung • Do Mittagessen: 11.30 Uhr • Do Nachmittag: 13.30-15.00 Uhr Spiel ohne Grenzen • Do Nachmittag: 15.30 Kursschluss / Rangverkündigung Tour de Ski, Heimreise 15.45 Uhr
Besonderes	Kommt bitte nur gesund ins Trainingslager (auch spätere Anreise möglich) und nehmt im Falle von Krankheiten und Verletzungen frühzeitig Kontakt mit mir auf!
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Benu Senn
Entschuldigt	Anne-Sophie, Sandro

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

