



www.bosv.ch

Regionalverbände von 

www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

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

November 2011

Aufgebot Kurs 11 Adelboden 19.-20. November 2011	
Kursort	Adelboden
Treffpunkt	Unterkunft Motondo, Samstag, 19. November um 9.00 Uhr http://map.search.ch/?all=motondo,+adelboden&firma=1
Anreise	Individuell
Kursschluss	Unterkunft Motondo, Sonntag, 20. November ca. 16.00 Uhr
Thema	Testwettkampf Rollski sk, Mentales Training, Technik
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 • Fixleintuch / Kissenbezug (kann vor Ort gegen 5.- auch gemietet werden)
Selbstbehalt	50.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag 9.15-11.45 Uhr Training: Schnelligkeit, Koordination zu Fuss, Spiel • Sa Mittagessen: 12.15 Uhr • Sa Nachmittag 13.00-13.45 Uhr: Ruhezeit auf den Zimmern • Sa Nachmittag 14.00-16.30 Training: Mentales Training (Visualisierung, Selbstgespräche, Atemregulation), Technik BASICS (Rollski kl und sk), Spiel • Sa Abendessen: 18.30 Uhr • Sa-Abend: Besprechung Trainingstagebücher • Sa Abend 21.00-21.30 Uhr: Mentales Training (Förderung Erholung, Visualisierung) • 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 sk (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 Ankündigung • So Nachmittag: Duschen, Schlussreinigung Unterkunft, Kursschluss
Besonderes	Am Samstag findet gleichzeitig eine J+S Fortbildung Skilanglauf statt. Teile des Trainings werden an diesem Tag durch die Teilnehmenden dieser Fortbildung in Zusammenarbeit mit den Kadertrainern geleitet.
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainer	Bernhard Senn
Entschuldigt	Marc

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

