

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

Januar 2012

Aufgebot Kurs 15 Helvetia Nordic Trophy L`Auberson 14.-15. Januar 2012	
Kursort/Unterkunft	Les Rasses / Grand Hôtel Les Rasses (www.grandhotelrasses.ch)
Treffpunkt	Bahnhof Spiez, Samstag 14. Januar um 11.00 Uhr
Anreise	Bis Spiez individuell, Lars und Sandro direkt zur Streckenbesichtigung, Sascha und Michael 10.45 Uhr beim BOSV Bus in Frutigen
Kursschluss	Bahnhof Spiez, Sonntag, 15. Januar ca. 17.00 Uhr
Thema	Nationale Helvetia Nordic Trophy L`Auberson, Einzelstart klassisch
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainings- und Wettkampfausrüstung für jede Witterung (inkl. kleiner Rucksack) • Skiausrüstung klassisch (Einlaufskis parat für Streckenbesichtigung, Rennskis präpariert: No Fluor 1/2 blau, 1/2 gelb, sehr sehr, sehr gut ausbürsten! Haftwachszone gemäss Besprechung präpariert). • 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 / Badebekleidung • Lunch für Samstag Mittag oder Geld für Mittagessen Raststätte Rose de la Broye
Selbstbehalt	80.- (+ 10.- Startgeld)
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Sa Vormittag: Anreise • Sa Mittagessen: Autobahnraststätte Rose de la Broye • Sa Nachmittag: Streckenbesichtigung ca. 15.00-16.00 Uhr • Sa Nachmittag: Bezug Unterkunft in Les Rasses • Sa Abendessen Grand Hôtel Les Rasses 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: Zimmer räumen/Fahrzeuge packen • So Vormittag: Skis testen und individuelle Wettkampfvorbereitungen ca. 9.00-12.00 • So Vormittag: Wettkampf, 1. Start: 10.00 Uhr, bis ca. 12.30 Uhr • So Mittagessen im Wettkampfgelände oder Nähe Wettkampfgelände • So Nachmittag: Rangverkündigung 14.30 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.
Gast	Lukas von Siebenthal
Verantwortlich	Christoph Urech
Trainerin / Trainer	Sonja Kurt / Stefan Baumann
Entschuldigt	Anne-Sophie

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

