

Januar 2012

Aufgebot Kurs 16 Helvetia Nordic Trophy SM Zweisimmen 10.-12. Februar 2012	
Kursort/Unterkunft	Zweisimmen / Hotel Résidence (www.hotel-residence.ch)
Treffpunkt	Hotel Résidence, Zweisimmen Freitag 10. Februar um 12.00 Uhr
Anreise	Lars, Sandro, Katja N. um 9.40 Uhr bei der Talstrasse 17 in Thörishaus (oder Lars und Katja N. direkt in Zweisimmen, bitte mitteilen); Stebä 9.55 Uhr Balderstrasse; Benu Senn, Cédric und Katja E. um 10.30 Uhr bei der Lerchenfeldstrasse 27A in Thun, Michael und Sascha in Frutigen um 10.55 Uhr beim BOSV Bus; Marc ca. 11.40 Uhr Boltigen (Meinen Getränkehandel), alle anderen direkt beim Hotel Résidence in Zweisimmen
Kursschluss	Zweisimmen Hotel Résidence, Sonntag, 12. Februar um ca. 14.30 Uhr
Thema	Schweizermeisterschaften Helvetia Nordic Trophy: sk Einzelstart, kl Staffel
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainings- und Wettkampfausrüstung für jede Witterung (inkl. kleiner Rucksack) • Skiausrüstung kl und sk (Einlaufskis (inkl. pers. Steigwachsaurüstung), Rennskis: Wachstipp folgt bis spätestens Donnerstagmittag, 9. Februar per Mail) • Bidon mit Getränk oder Camelback (inkl. Transportvorrichtung!!!) • Sonnen- und Kälteschutz, genügend Ersatzkleider • Trainingstagebuch/persönliche Unterlagen/Schreibmaterial • Mütze, cool and clean T-shirt, Hausschuhe, warme Kleidung • Offizielle Verbandsbekleidung SSM bzw. BOSV
Selbstbehalt	150.-
Programm	<ul style="list-style-type: none"> • Fr. Treffpunkt 12.00 Uhr Hotel Résidence • Fr Mittagessen: 12.15 Uhr • Fr Nachmittag: Zimmerbezug, Abfahrt nach Sparenmoos: 14.15 Uhr • Fr Nachmittag Streckenbesichtigung sk 14.45-16.00 Uhr, Abfahrt 16.05 Uhr • Fr Nachtessen: 19.00 Uhr • Fr Abend: Teamsitzung nach Ansage, individuelle Wettkampfvorbereitung • Sa Morgen: Footing 7.00 Uhr, Morgenessen 7.15 Uhr, Abfahrt 8.15 Uhr • Sa Vormittag: Wettkampfvorbereitungen, Wettkampf: 9.30-12.30 Uhr; 1. Start 10.00 • Sa Mittag Abfahrt: 13.00 Uhr, Mittagessen: 13.30 Uhr • Sa Nachmittag: 14.30-15.45 Uhr Regeneration, 16.00-16.45 lockeres Lauftraining mit Imitationen, wenn Schnee in Zweisimmen: lockeres Klassiktechniktraining • Sa Abendessen: 18.30 Uhr, Verbandsweiser Umzug durchs Dorf 19.30 Uhr, Rangverkündigung 20.00 Uhr • Sa-Abend: Teamsitzung, anschliessend individuelle Wettkampfvorbereitungen • So Morgen: Footing 7.00 Uhr, Morgenessen 7.15 Uhr, Abfahrt 8.15 Uhr • So Vormittag: Wettkampf Staffeln: Mädchen 10.00 Uhr, Knaben 11.00 Uhr • So Vormittag: Rangverkündigung 12.15 Uhr • So Mittag Abfahrt: 13.00 Uhr, Mittagessen 13.30 Uhr im Résidence • So Nachmittag: Kursschluss ausnahmslos für alle 14.30 Uhr Hotel Résidence
Besonderes	<ul style="list-style-type: none"> • Kursschluss für ALLE ist 14.30 Uhr im Hotel Résidence in Zweisimmen • Hinweis für die Eltern: Zweisimmen-Sparenmoos: bitte ÖV benutzen • weitere Infos unter: www.nordictrophy-sm2012.ch • Anmeldung erfolgt durch Ch. Urech
Verantw. Kurs	Christoph Urech
Verantw. Wachs	Bernhard Senn
Trainer	Stefan Baumann
Entschuldigt	Anne-Sophie

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 Urech

Hauptsponsor

Sponsoren

