



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

Adrian Immer – Eisengasse 21 – 5504 Othmarsingen – adi.immer@sunrise.ch – 076 334 12 54

3. Gletschertraining, 16.09. – 18.09.2014, Saas-Fee

Datum: 16.09. – 18.09.2015

Trainer: Adi Immer

Teilnehmer:

- Seraina Blumenthal
- Jonah Sebright
- Nicolas Seiler
- Lukas Zbinden
- Raphaela Frey
- Mario Märki

Training: Skifahren Grundlagen Racing Basics 1 - 5 und Konditionstrainings mit Ausdauer und Kraft usw.

Besammlung: **Donnerstag** 15.09.15 17:00 Uhr Hero Lenzburg

Ausrüstung: komplette Skiausrüstung **RS- und SL-Ski**, komplette Ausrüstung für Konditrainings draussen, Springseil, grosser Rucksack, Sonnencreme, Ski und Sonnenbrille, Thermosflasche, Badehosen, **Wecker, Wachsausrüstung. Bei der Ankunft gibt es keine Verpflegung mehr. Deshalb etwas mitnehmen zum Essen!**

Kosten: mit Saisonabonnement: 195.- CHF pro Athlet
ohne Saisonabonnement: 330.- CHF pro Athlet

Unterkunft: Elite Alpine Lodge
Haltenstrasse 21
3906 Saas-Fee

Rückreise: Sonntag 18.09.2015, ca. 18:30 Uhr

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Abmeldungen: an Adi Immer bis Freitagabend 09.09.2015 19.00 Uhr

Bei Fragen: Adrian Immer 076 334 12 54 adi.immer@sunrise.ch

Gruess Adi Immer