



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

Michael Preiser – Luegetshalde 15 – 5703 Seon – michi.preiser@ast-ski.ch – 079 / 275 30 06

Herbstlager 2.10. – 07.10.2016, Saas Fee

- Datum: 3.10-7.10.2016
- Trainer: Marcel Lötscher, Michi Preiser
- Teilnehmer: alle U12, U14, U16 Athleten + J+S
Entschuldigt: Janine und Luki Zbinden
- Training: Skifahren Grundlagen Racing Basics 1 – 5
Stangentraining Slalom und Riesenslalom
und Konditionstrainings mit Ausdauer und Kraft usw.
- Besammlung: Sonntag 2.10.2016, 15:00 Uhr Hero Lenzburg
- Ausrüstung: komplette Skiausrüstung (**inkl.** Schoner), SL- und RS – Ski (**in Skisack** verpackt), komplette Ausrüstung für Konditrainings draussen, Springseil, grosser Rucksack, Regenschutz, Wanderschuhe oder sonst stabile, dichte Schuhe, Sonnencreme, Ski- und Sonnenbrille, Thermosflasche, **Wecker**, Material für Skipflege, Badezeug, ev. Spiele
- Kosten: CHF 550.--
- Unterkunft: Elite Alpine Lodge
Haltenstrasse 21
3906 Saas-Fee
www.elite-saas-fee.ch
- Rückreise: Freitagabend, ca. 18.30 Uhr
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer
- Abmeldungen: an Michi bis Freitag 23.9.
- Bemerkung: am Sonntag werden wir Abends im Hotel essen
- Bei Fragen: Michael Preiser 079 275 30 06 michi.preiser@ast-ski.ch

Gruess Michi