



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

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

6. Gletschertraining, 10.10. – 13.09.2014, Saas-Fee

Datum: 10.10. – 13.09.2015

Trainer: Adi Immer

Teilnehmer:

- Seraina Blumenthal
- Jonah Sebright
- Raphaela Frey

Entschuldigt:
- Nicolas Seiler

Training: Skifahren SL und RS in Toren und Konditionstrainings mit Ausdauer und Kraft.

Besammlung: **Sonntag** 09.10.16 16:30 Uhr Hero Lenzburg

Ausrüstung: komplette Skiausrüstung **RS- und SL-Ski mit Schoner**, 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: 440.- CHF pro Athlet + 68.- für Mittagessen = 508.-

Unterkunft: Elite Alpine Lodge
Haltenstrasse 21
3906 Saas-Fee

Rückreise: Donnerstag 13.10.2015, ca. 18:30 Uhr

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Abmeldungen: an Adi Immer bis Freitag 30.09.2016

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

Gruess Adi Immer