



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

Manuel Fischer – Unterdorfstrasse 40 – 5703 Seon – manuel.fischer@ast-ski.ch – 079 548 24 46

7. Gletschertraining, 21.10 – 23.10.2016, Saas-Fee

Datum: 21.10. – 23.10.2016

Trainer: Manuel Fischer

Teilnehmer:

- Blumenthal Seraina
- Frey Raphaela
- Sebright Jonah
- Seiler Nicolas
- Gehri Nora

Training: GS, CR und SL in den Toren
und Konditionstraining

Besammlung: **Donnerstag 20.10.16**, 17:00 Uhr Hero Lenzburg

Ausrüstung: Komplette Skiausrüstung, **GS- und SL-Ski mit Schoner (wenn möglich Rennski auch mitnehmen)**, komplette Ausrüstung für Konditionstraining draussen, grosser Rucksack, Sonnencreme, Ski- und Sonnenbrille, Thermosflasche, Badehose, **Wecker, Wachsmaterial**.
Bei der Ankunft gibt es keine Verpflegung mehr. Deshalb etwas mitnehmen zum Essen!

Kosten: 330.- pro Athlet + 51.- für Mittagessen = 381.-

Unterkunft: Elite Alpine Lodge
Haltenstrasse 21
3906 Saas-Fee

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Rückreise: Sonntagabend, ca. 18:30 Uhr

Abmeldungen: An Manuel bis Sonntag 16.10.2016

Bei Fragen: Manuel Fischer, 079 548 24 46, manuel.fischer@ast-ski.ch