



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

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

Ski 9b 3./4.12.2016, Zinal

<u>Datum:</u>	3.-4.12.2016
<u>Trainer:</u>	Gabriele Minghetti
<u>Teilnehmer:</u>	Raphaela, Luki, Nico
<u>Training:</u>	Stangentraining Slalom und Konditionstrainings mit Ausdauer und Kraft usw.
<u>Besammlung:</u>	Freitag 2.12.2016 16:15
<u>Ausrüstung:</u>	komplette Skiausrüstung (inkl. Schoner), SL- Ski + Rennski , komplette Ausrüstung für Konditrainings draussen, Springseil, grosser Rucksack, Regenschutz, Sonnencreme, Ski- und Sonnenbrille, Thermosflasche, Wecker , Material für Skipflege, ID
<u>Kosten:</u>	CHF 250.--
<u>Unterkunft:</u>	Hotel du Trift, Zinal
<u>Rückreise:</u>	Sonntagabend, ca. 19.00 Uhr
<u>Versicherung:</u>	Ist Sache der Teilnehmer
<u>Abmeldungen:</u>	-
<u>Bemerkung:</u>	Am Freitagabend gibt es noch ein Nachtessen
<u>Bei Fragen:</u>	Michi Preiser 079 275 30 06 michi.preiser@ast-ski.ch

Gruess Michi