



Gletschertraining, 14.09 – 17.09.2017, Saas-Fee

Datum: 14.09 – 17.09.2017

Trainer: Manuel Fischer, Mario Märki

Teilnehmer: U12, U14 und U16 Athleten

Training: GS und SL Techniktraining
und Konditionstraining

Besammlug: **Mittwoch 13.09.2017, 17:00 Uhr Hero Lenzburg**

Ausrüstung: Komplette Skiausrüstung, **SL-Ski und GS-Ski**, komplette Ausrüstung für Konditionstraining draussen, grosser Rucksack, Sonnencreme; Ski- und Sonnenbrille, Thermosflasche, **Wecker, Wachsmaterial, ID Karte.**

Programm:

Grund Programm S4			
Do. 14.9	Fr. 15.9	Sa. 16.9	So. 17.9
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Bahn GS	Bahn GS	Bahn SL	Bahn SL
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Schule	Sport	Schule	Check-Out
Sport	Schule	Sport	Heimfahrt
Ski Tuning	Abendessen	Ski Tuning	
Abendessen	Team Sitzung	Abendessen	
Team Sitzung		Team Sitzung	

Kosten: 260.- pro Athlet für 4 Tage
130.- pro Athlet für 2 Tage

Unterkunft: Elite Alpine Lodge
Haltenstrasse 21
3906 Saas-Fee

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Rückreise: Sonntagabend, ca. 18:00 Uhr

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