



Skitraining, 30.11 – 03.12.2017, Zinal

Datum: 30.11 – 03.12.2017

Trainer: Manuel Fischer

Teilnehmer: U16 und U14

Training: SL und GS in den Toren und Konditionstraining

Besammlng: **Donnerstag 30.11.17**, 17:00 Uhr Hero Lenzburg

Ausrüstung: Komplette Skiausrüstung für **SL und GS in den Toren (GS Rennski auch mitnehmen)**, komplette Ausrüstung für Konditionstraining in-/outdoor, grosser Rucksack, Ski- und Sonnenbrille, Thermosflasche, Badehose, **Wecker**, **Wachsmaterial**, ID Karte.

Programm:

Grund Programm S10					
	Mi. 29.11	Do. 30.11	Fr. 1.12	Sa. 2.12	So 3.12
6					
7			Frühstück	Frühstück	Frühstück
8			Bahn	Bahn	Bahn
9			GS	SL	SL
10					
11					
12			Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13			GS	Freeride	Check-Out
14					Heimfahrt
15			Schule	Schule	
16			Sport	Sport	
17					
18		Lenzburg-		Ski Tuning	
19		Zinal	Abendessen	Abendessen	
20			Team Sitzung	Team Sitzung	
21		Team Sitzung			
22					

Kosten: 420.- pro Person (Hotel VP, Skiticket und Pistenreservation)

Unterkunft: Zinal

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Rückreise: Sonntagabend, ca. 17:00 Uhr

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