



AARGAUER SKI TEAM

www.aargauerskiteam.ch

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

Herbstlager 30.9. – 05.10.2017, Saas Fee

- Datum: 30.9 - 5.10.2018
- Trainer: Marcel Lötscher, Michi Preiser
- Training: Skifahren Grundlagen Racing Basics 1 – 5
Stangentraining Slalom und Riesenslalom
Konditionstrainings mit Ausdauer und Kraft usw.
- Besammlung: Sonntag 30.9.2018, 16:00 Uhr Hero Lenzburg
- Ausrüstung:
- o komplette Skiausrüstung (**inkl.** Helm , Schoner, Rückenpanzer), **SL- und RS – Ski und Stöcke** (in Skisack verpackt)
wenn Ihr noch Schoner und, oder sonstiges Material benötigt meldet Euch frühzeitig bei mir, vielleicht kann ich noch etwas organisieren
 - o Warme Skikleider (es kann im Oktober auf dem Gletscher schon recht frisch werden)
 - o Kleider für Konditrainings draussen, Regenschutz, Springseil
 - o grosser Rucksack (Skirucksack)
 - o Wanderschuhe oder sonst stabile, dichte Schuhe,
 - o Sonnencrème, Ski- und Sonnenbrille, Thermosflasche
 - o Badezeug
 - o Wecker (nicht Natel)
- Kosten: CHF 550.— (bar bei Anreise)
(je 17.— für Mittagessen
in Restaurant Felskinn bzw. Alalin oder alternativ Lunch)
- Unterkunft: Elite Alpine Lodge
Haltenstrasse 21
3906 Saas-Fee
www.elite-saas-fee.ch
- Rückreise: Freitagabend 5.10 ca. 18.30 Uhr
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer
- Diverses: Bei Fragen zum Material, meldet Euch bitte bei mir
- Bei Fragen: Michi Preiser 079 275 30 06 michi.preiser@ast-ski.ch

Gruess Michi