



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

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

Gletschertraining S4, 09. – 11.11.2018, Saas-Fee

Datum: 09. – 11. November 2018

Trainer: Manuel Fischer, Simon Aeppli

Angemeldet: Elizabeth, Caroline, Seraina, Cyrill, Lucien, Jarno, Sebastian, Julia, Nicole, Nik Spaeti, Carla und Ricco
➔ Änderungen bitte bis Montagabend bekannt geben!

Training: SL in den Stangen
und Konditionstraining

Besammlng: **Freitag 09.11.2018, 17:00 Uhr Hero Lenzburg**

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

Bei der Ankunft gibt es keine Verpflegung mehr. Deshalb etwas mitnehmen zum Essen!

Programm:

	Freitag 09.11.2018	Samstag 10.11.2018	Sonntag 11.11.2018
6		Frühstück	Frühstück
7		Bahn	Bahn
8			
9			
10			
11			
12		Lunch	
13			Bahn
14			
15		Bahn	
16			Saas-Fee - Lenzburg
17	Lenzburg -	Kondi	
18	Saas-Fee	Videoanalyse	
19		Abendessen	
20	Team Sitzung	Team Sitzung	
21	Nachtruhe	Nachtruhe	
22			

Unterkunft: Elite Alpine Lodge
Haltenstrasse 21
3906 Saas-Fee

Rückreise: Sonntagabend ca. 18:00 Uhr, Hero Lenzburg

Kosten: CHF 220.- pro Athlet + 17.- für das Mittagessen

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

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