



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

Adrian Immer – Dynamostrasse 15 – 5400 Baden – adi.immer@ast-ski.ch – 076 334 12 54

Skitraining S5, Adelboden

Datum: 24. – 25. November 2018

Trainer: Adrian Immer, Joel Märki

Angemeldet: Elizabeth, Caroline, Seraina (nur Ski), Cyrill, Lucien, Jarno, Julia, Nicole, Carla, Ricco

Training: Slalom Sa und So

Besammlung: **Samstag 24.11.2018, 09:00 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**.

Lunch für Samstag bitte mitnehmen.

Programm:

	Freitag 23.11.2018	Samstag 24.11.2018	Sonntag 25.11.2018
6			Frühstück
7			Theorie /
8			leichtes Kondi
9		Lenzburg -	
10		Adelboden	
11		Lunch / Bahn	Lunch
12			
13			
14			
15			
16		Bahn	Bahn
17		Bezug Hotel	Adelboden -
18		Videoanalyse	Lenzburg
19		Abendessen	
20		Team-Sitzung	
21		Nachtruhe	
22			

Unterkunft: Hotel Viktoria Eden
Dorfstrasse 15
3715 Adelboden

Rückreise: Sonntagabend ca. 19:00 Uhr, Hero Lenzburg



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

Adrian Immer – Dynamostrasse 15 – 5400 Baden – adi.immer@ast-ski.ch – 076 334 12 54

Kosten: CHF 200.- pro Athlet
Externe Athleten 370.-

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Bei Fragen: Adi Immer, 076 334 12 54, adi.immer@ast-ski.ch