



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

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

Skitraining S6, Adelboden

Datum: 1. Dezember – 2. Dezember 2018

Trainer: Adrian Immer, Simon Äpli

Angemeldet: Elizabeth, Caroline, Seraina, Cyrill, Lucien, Jarno, Sebastian, Ricco

Training: Stangen, SL

Besammlung: **Samstag 01.12.2018, 07:15 Uhr Hero Lenzburg**

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

Programm:

	Freitag 30.11.2018	Samstag 01.12.2018	Sonntag 02.12.2018
6			Frühstück
7		Lenzburg	Bahn
8		Adelboden	
9			
10			
11			
12			Lunch
13		Lunch	Bahn
14		Check-In	Adelboden
15		Kondi /	Lenzburg
16		Skipräparation /	
17		Videoanalyse	
18		Abendessen	
19		Skipräparation /	
20		Videoanalyse	
21		Nachtruhe	
22			

Unterkunft: Hotel Viktoria Eden
Adelboden

Rückreise: Sonntagabend ca. 15:00 Uhr, Hero Lenzburg

Kosten: CHF 140.- pro Athlet

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

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

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