



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

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

Skitraining S6, Disentis

Datum: 30. November – 2. Dezember 2018

Trainer: Adrian Immer, Simon Äpli

Angemeldet: Elizabeth, Caroline, Seraina, Cyrill, Lucien, Jarno, Sebastian, Julia Kränzli, Nicole Kränzli

➔ An-/Abmeldung bitte bis Donnerstag 08. November per E-Mail!

Training: Stangen, Disziplin wird noch bekannt gegeben.

Besammlung: Freitag 30.11.2018, 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**.

Es wird bei der Ankunft kein Nachtessen mehr geben.

Programm:

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

Unterkunft: Hotel Catrina
Via Sontga Catrina 12
7180 Disentis/ Mustér



AARGAUER SKI TEAM

www.ast-ski.ch

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

- Rückreise: Sonntagabend ca. 17:00 Uhr, Hero Lenzburg
- Kosten: CHF 220.- pro Athlet
Analog Gletschertraining
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer
- Bei Fragen: Adi Immer, 076 334 12 54, adi.immer@ast-ski.ch