



## 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: 2. – 3. November 2019

Trainer: Adrian Immer, Simon Äpli, Fabienne Walter

Angemeldet: Cyrill Tandler, Elizabeth Puschitz, Mattia Arrigoni, Tobias Rickenbach, Noé Strabler, Caroline Klemm, Jarno Piffaretti, Sebastian Vogt, Ricco Langer

Training: Slalom Sa und So

Besammlung: **Samstag 02.11.2019, 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, ID Karte.**

Programm:

|    | Freitag<br>01.11.2019 | Samstag<br>02.11.2019                                                               | Sonntag<br>03.11.2019                                                                 |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  |                       |                                                                                     |                                                                                       |
| 7  |                       | Lenzburg -                                                                          |                                                                                       |
| 8  |                       | Adelboden                                                                           |                                                                                       |
| 9  |                       | Bahn                                                                                | Bahn                                                                                  |
| 10 |                       |  |  |
| 11 |                       |                                                                                     |                                                                                       |
| 12 |                       | Lunch                                                                               | Lunch                                                                                 |
| 13 |                       |  |  |
| 14 |                       |                                                                                     |                                                                                       |
| 15 |                       | Bahn/Bezug Hotel                                                                    |                                                                                       |
| 16 |                       | Bezug Hotel                                                                         | Adelboden -                                                                           |
| 17 |                       | leichtes Kondi                                                                      | Lenzburg                                                                              |
| 18 |                       | Videoanalyse                                                                        |                                                                                       |
| 19 |                       | Abendessen                                                                          |                                                                                       |
| 20 |                       | Team-Sitzung                                                                        |                                                                                       |
| 21 |                       | Nachtruhe                                                                           |                                                                                       |
| 22 |                       |                                                                                     |                                                                                       |

Unterkunft: Hotel Hari  
Gartenweg 5  
3715 Adelboden

Rückreise: Sonntagabend ca. 17:00 Uhr, Hero Lenzburg



## AARGAUER SKI TEAM

[www.ast-ski.ch](http://www.ast-ski.ch)

Adrian Immer – Dynamostrasse 15 – 5400 Baden – [adi.immer@ast-ski.ch](mailto:adi.immer@ast-ski.ch) – 076 334 12 54

---

Kosten: CHF 150.- pro Athlet inkl. Lunch

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Bei Fragen: Adi Immer, 076 334 12 54, [adi.immer@ast-ski.ch](mailto:adi.immer@ast-ski.ch)