



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: 16. – 17. November 2019

Trainer: Adrian Immer, Simon Äppli

Angemeldet: Yael Wernli, Elizabeth Puschitz, Mattia Arrigoni, Lucien Läubli, Tobias Rickenbach, Caroline Klemm, Alina Wernli, Jarno Piffaretti, Sebastian Vogt, Carla Akchoti, Ricco Langer

Training: Slalom Sa und So

Besammlung: **Samstag 16.11.2019, 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 15.11.2019	Samstag 16.11.2019	Sonntag 17.11.2019
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

Adrian Immer – Dynamostrasse 15 – 5400 Baden – 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