

HERBSTTRAININGSLAGER Passo Stelvio 2019

Mittwoch 2. Oktober bis Sonntag 6. Oktober 2019

Lieber JOler/innen

Liebe Skiclübler/innen

Wir Leiter freuen uns auf das Trainingslager in Passo Stelvio, und hoffen gemeinsam mit Dir erfolgreiche Tage, mit guten Bedingungen im hochalpinen Skigebiet Baita Ortler erleben zu dürfen!

Anreise	Mittwoch, 2. Oktober 2019
Treffpunkt	10.00 Uhr Schulhaus Oberdorf (Kloster), Werthenstein Achtung Fahrt dauert 4,5 Stunden
Rückkehr	Sonntag, 6. Oktober 2019 gegen 20.00 Uhr
Programm	Skitraining (Aufbau der Skitechnik nach Stärkeklassen) im Skigebiet Baita Ortler, 08:00-12:00 und 14:00-16:00 danach Sport und Spiel in der Gletscherwelt Ortler
Unterkunft	Hotel Baitaortler Tel. 0039 3482663072 http:// www.baitaortler.net/ Achtung das Hotel liegt auf 3020m ü Meer
Anmeldung	bis spätestens am 15. September bei Nici Bärtschi nici.baertschi@gmail.com 079 376 37 73
Spezielles	Wie bereits im letzten Jahr ist das Lager nicht nur für die JOler sondern auch für die Eltern und Clübler.
Ausrüstung	komplette Skiausrüstung mit RS und SL Ski, Helm und Rückenpanzer obligatorisch, warme Skikleider für hochwinterliche Verhältnisse (wir fahren auf 3'400m.ü.M Ski!), Softshell, Mütze, Handschuhe, Ski- und Sonnenbrille, Sonnencreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor, Necessaire und Waschzeug, Schlafanzug, Turnzeug für die Halle und im Freien, Badeanzug, Trinkflasche und Getränkpulver zum Mischen, Thermosflasche für warmen Tee, Riegel für den kleinen Hunger, Rucksack für die Skischuhe, kleines Sackgeld für unvorhergesehenes (Euro), Skiwachs, Bügeleisen, Abziehklinge, Jasskarten und Gesellschaftsspiele (die elektronischen Unterhalter bleiben zu Hause), Handy erlaubt, Schreibzeug, ID Karte oder Pass
Mitnehmen	Lunchpaket für die Fahrt nach Italien am Mittwoch Wir haben dieses Jahr ein Hotel gebucht inkl. Vollpension Nacht, Morgen, Mittag (Mittagessen kleines Essen) gebucht
Kosten (zirka)	5 Tage Kids CHF 340.- (Jahrgang 2004 und jünger) 5 Tage Jugendliche CHF 390.- (Jahrgang 1999 – 2003) 5 Tage Erwachsene CHF 530.- (ab Jahrgang 1998)
Leiter/innen	Gerhard Rutishauser 079 344 80 58

Sportliche Grüsse

SKICLUB WERTHENSTEIN