



TRAININGSWOCHE MELCHSEEFRUTT

Samstag 26.12. – Mittwoch 30.12.2020

Liebe/r SkirennfahrerIn

Leider können wir nicht nach Andermatt ins ZSSV Lager, da das Militär die Kaserne Altkirch nicht freigibt. Aber es gibt eine attraktive Alternative.

Programm: **5 Trainingstage auf der Melchseefrutt
gezielter Aufbau des Stangentrainings SL, RS, CR
inkl. Mittagessen im Rest. Distelboden und Abschlussabend im
Sportcenter REX, Stans**

Teilnehmer: Animation ab Jahrgang 2012/ JO / Junioren

Kosten: SFr. 150.00 mit Abschlussabend, Transport, Mittagessen
Das Geld wird am ersten Tag bei der Abfahrt in bar eingezogen

Treffpunkt: Jeweils um 07:00 Uhr auf dem Schulhausplatz Hofmatt
Rückkehr: ca. 17:00 Uhr Hofmatt

Mi 30.12.: Das Training wird etwas früher beendet und wir fahren direkt ins Freizeitcenter REX nach Stans. Von 17:00 – 18:00 Uhr wird Bowling gespielt und anschliessend gibt es ein Abendessen für die AthletInnen und die TrainerInnen. Bitte trockene Zivilkleider im Rucksack fürs Abendprogramm mitnehmen.
Ende ca. 20:00 Uhr

Ausrüstung: Nach Ansage RS, SL, CR
Immer eine Maske fürs Bähnli mitnehmen
Tagesrucksack mit Getränk, Znüni oder Riegel, Snack für zwischendurch

Leitung: Guido Föhn, Roger Frank

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers. Die Leitung übernimmt keine Haftung.

Anmeldung bitte bis 1.12.2020 über die Homepage des SC Horw.

Liebe Grüsse

Roger Frank