



Swiss Athletics - Regionalkader Bern

Daniel Ritter NLZ Bern Magglingen Papiermühlestr. 91 3014 Bern, Tel: 076 561 06 40 E-Mail: danielritter@swiss-athletics.ch

An alle Angemeldeten
Regional Kader Athleten

Bern, 26.11.2017

Zusammenzug vom: 08. + 09.12.2017 in Magglingen

Du hast dich für den Regional Kader Zusammenzug in Magglingen angemeldet.
Finde nachfolgend noch einige Informationen und das Programm dazu:

Wichtig: Es ist ein Trainingszusammenzug!
Geplant sind 3 Trainingseinheiten innerhalb 24h, bitte bereite dich entsprechen darauf vor. Das Sportprogramm wird entsprechend gestaltet, damit es sinnvoll ist

Kleider: Trainingskleider für Indoor und Outdoor (Mütze und Handschuhe).
Regional Kader Shirt für das Indoor Training ist erwünscht.
Winterbekleidung für Transfers in Magglingen (Halle – Unterkunft)
diese werden mittels Fußmarsch ca. 10'-15 gemacht'

Unterkunft: Wir Übernachten in den Gebäuden „Bellavista und Grand Hotel“
aufgeteilt in 3er und 2er Zimmer. Die Zimmer zu- und Badge Verteilung
erfolgt am Freitagabend nach dem Training im Foyer der Halle
(Schlafsack ist nicht notwendig!)

Essen: Verpflegt werden wir nur am Samstag mit Frühstück und Mittagessen!
Wer am Freitagabend nach dem Training noch etwas zu Essen braucht,
muss dies als Lunch von zu Hause aus mitnehmen.

Kosten: Fr und Sa Teilnehmer mit Übernachtung und Essen CHF 80.-
Teilnehmer mit Essen am Samstag CHF 20.-

Abmeldungen: Bis Ende dieser Woche (So 03.12.2017 24:00) kostenlos möglich.
Ab Montag 04.12.2017 nur gegen Arzteugnis kostenlos, ansonsten
muss die nicht Belegung vom Bett übernommen werden! CHF 35.-

Fragen: Können jederzeit noch an mich gestellt werden.



Swiss Athletics - Regionalkader Bern

Daniel Ritter NLZ Bern Magglingen Papiermühlestr. 91 3014 Bern, Tel: 076 561 06 40 E-Mail: danielritter@swiss-athletics.ch

Detailprogramm

Freitag

Zeit	Was	Wo	Wer/Verantwortlich
18:00	Eintreffen / 1. Begrüßung Orientierung wo wann was Vorstellen Disziplintrainer	Halle End der Welt	alle D.Ritter
18:30	Kadertraining 1 Training nach Vorgaben Disziplintrainer,	Halle End der Welt	Disziplintrainer
21:00	Zimmer + Badgeverteilung Einziehen der Kosten für Übernachtung und Essen Total CHF 80.- (Bitte genau bereithalten) Anschl. Verschiebung zu Fuß in das Unterakunftsgebäude	Foyer HEW	D.Ritter
22:30	Nachtruhe	Unterkunft	alle

Samstag

07:30	Frühstück	Bellavista	alle
08:30	Zimmer „Check Out“ Anschl. Verschiebung zu Fuß in die Halle End der Welt		alle
09:15	2. Begrüßung Einziehen der Kosten für Essen (nur für Samstag Teilnehmer) Total CHF 20.- (Bitte genau bereithalten)	Halle End der Welt	D.Ritter
09:30	Kadertraining 2 Training nach Vorgaben Disziplintrainer,	Halle End der Welt	Disziplintrainer
12:00	Mittagessen	Bellavista	alle
14:00	Kadertraining 3 Training nach Vorgaben Disziplintrainer,	Halle End der Welt	alle
16:00	Kursende	Halle End der Welt	alle

Wünsche allen bis dahin eine gute und verletzungsfreie Zeit

mit sportlichem Gruß

Daniel Ritter, BLV Nachwuchs
Dipl. Trainer Spitzensport Swiss Olympic
Chef Coach Swiss Athletics-Regionalkader Bern



Das Swiss Athletics-Regionalzentrum Bern ist ein
Projekt des Berner Leichtathletik-Verbandes (BLV)
und wird von Swiss-Olympic, Jugend+Sport und
Sport-Toto unterstützt!



SPORT-TOTO



Das Swiss Athletics-Regionalzentrum Bern ist ein
Projekt des Berner Leichtathletik-Verbandes (BLV)
und wird von Swiss-Olympic, Jugend+Sport und
Sport-Toto unterstützt!



SPORT-TOTO