

Infobrief Nr. 1 Langlauftrainingslager Basler Ruderclub im Ferienhaus Chesa Quattervals, Somvih 36, 7526 S- chanf GR

vom Samstag 25. Februar bis Samstag 4. März 2023



Birsfelden, den 1.8.2022

Liebe Jugendliche,

Liebe Eltern und Trainerteam,

Am Samstag 25. Februar 2023 fahren wir mit dem Zug nach S-chanf Graubünden. Rückfahrt ist am Samstag 4. März.

Die Kosten belaufen sich auf ca. CHF 500.- für Reise, Unterkunft und Essen. Dazu kommt noch die Skimiete (ca. Fr. 180.-). Für Kleider müsst Ihr nicht speziell etwas ausgeben. Die Ruderbekleidung mit Thermowäsche, Handschuhe und Kappe reicht im Prinzip.

Essen: Im Lagerhaus werden wir selber kochen. **Wir suchen noch Köchinnen und Köche, bitte bei mir melden bei Interesse.** Tisch decken, abwaschen etc. wird durch die AthletenInnen erledigt.

Zimmer: Es gibt viele Schlafplätze (65) im Haus, sogar verteilt auf kleinere Zimmer. Somit können viele Leute mitkommen (allenfalls auch Masters wie in

den früheren Jahren), natürlich nur sofern genügend Köche und Köchinnen gefunden werden.

Folgende Trainer / Gruppenleiter sind auf der Loipe vorgesehen:

- Daniel Blaser
- Lorenz Bieg
- Weitere Trainer und Trainerinnen werden folgen

Vor Ort werden wir drei bis vier Gruppen einteilen, je nach Erfahrung / Leistungsfähigkeit auf den Langlaufskis.

Vorgesehen ist folgender Tagesablauf :

- Aufstehen 7.30 Uhr
- Morgenessen 8.00 Uhr
- 1. Training (Techniktraining) 10 Uhr bereit vor dem Haus
- Mittagessen 12.00 Uhr
- 2. Training (Laufen) 14.30 Uhr bereit vor dem Haus
- Nachtessen 18.00 Uhr

Wir möchten in diesem Lager nur noch Teilnehmer- und Teilnehmerinnen welche die volle Zeit mitkommen, ansonsten wird es zu kompliziert mit der Planung / Abrechnung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Reserviert Euch das Datum, bitte um Anmeldung mit dem beiliegenden Formular bis Ende Oktober 2022.

Daniel Blaser

Tel. 079 225 97 21

Beilagen:

- Anmeldeformular