

Netstal, 01.09.2020

Aufgebot für	△ BASE Snowboardteam
Bezeichnung des Anlasses, Ort, Datum	△ Swiss-Snowboard Powertest (SSPT) △ Gymnasium Neufeld, Bremgartenstr. 133, 3012 Bern △ 18.10.2020
Verantwortlicher Trainer Kontakt und Notfalladresse	△ Janik Leuzinger △ Feldstrasse 3, 8750 Glarus △ 079 236 38 95
Eingesetzte Trainer	△ Trainer BASE Janik, Simone
Athleten BASE	△ Voraussichtlicher Teststart 11:00 Uhr Gruppe 1, 11:20 Uhr Gruppe 2 △ Athleten Freestyle: Arvian, Yuna, Jonas, Kiran △ Athleten Alpin: Julia, Arne △ Athleten SBX: Samuel, Tyler, Lara, Anouk, Lars, Laurin, Julian, Valerio, Simon, Seraina
Einrücken / Anreise Zug / ÖV	△ Sonntag 18.10.20 / 08:30 Uhr Ziegelbrücke Bhf △ Selbständige Anreise per Chat melden!
Abschluss / Rückreise Zug / ÖV	△ Sonntag, 18.10.20 / ca 18:00 Uhr Ziegelbrücke Bhf △ Entlassungszeit kann wegen Schutzkonzeptmassnahmen nicht genau bekannt gegeben werden
Verpflegung	△ Zwischenverpflegung durch den Athleten selber mitzunehmen
Programm	△ Leistungstest Swiss-Snowboard △ Übungen: 1. Overhead Deeo Squat 2. Liegestützte 3. 5er Hupf links 4. 5er Hupf rechts 5. Standhochsprung 6. Twist Rumpf

	<ol style="list-style-type: none">7. Dorsal (Rumpf)8. High Box9. 12 Min.-Lauf
Kosten	<ul style="list-style-type: none">△ Anreise- und Rückreisekosten mit dem BUS BASE 40 CHF△ oder Privat (PW, Eltern, ÖV)
Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none">△ In- und Outdoor Ausrüstung je nach Witterung (Schuhe + Kleidung)△ Duschutensilien ("Duschtüechli")△ Trinkflasche (Bidon)
Anmeldetermin	<ul style="list-style-type: none">△ Alle Athleten von BASE sind für den Test angemeldet.
Besonderes	<ul style="list-style-type: none">△ Der Leistungstest ist für alle Athleten vom BASE Kader Obligatorisch.△ Für die Startzeiten habe ich noch keine Bestätigung erhalten, bei Änderungen der Startzeiten werde ich über den Chat informieren.△ Schutzmaske für den Team Bus ist Obligatorisch!