TRAININGSWEEKEND IN GEISINGEN 09. – 10.12.2017
PROGRAMM

Samstag, 09.12.2017

	Individuelle Anreise (Fahrgemeinschaften bilden), Parkplätze vorhanden vor der Arena, Am Espen 18, DE-78187 Geisingen
10.15 h	Treffpunkt Arena Geisingen (ca. 2 Stunden von Solothurn, ca. 1 1/2 Stunden von Basel)
10.30 - 11.30 h	Warm-up, Spiele und Techniktraining off-Skate (Bistrodach und evtl. draussen)
11.45 h	Mittagessen im Bistro
13.00 - 14.30 h	Training und Spiele auf der Bahn und im Infield in verschiedenen Gruppen anschliessend Zimmerbezug
16.30 - 18.00 h	Training auf der Bahn (für alle, die noch Lust und Kraft haben)
19.00 h	Nachtessen auswärts (Infos folgen vor Ort), Selbstzahler Übernachtung (in Mehrbettzimmern) im Gästehaus oder Villa der Arena Geisingen (5 min zu Fuss von der Arena)

Sonntag, 10.12.2017

ab 08.00 h	Frühstück im Bistro der Arena Geisingen
09.00 - 10.30 h	Training und Spiele auf der Bahn und im Infield, bei gutem Wetter eventuell auf dem Strassenrundkurs der Arena
11.30 h	Mittagessen im Bistro
13.00 - 14.30 h	Training und Spiele auf der Bahn und im Infield in verschiedenen Gruppen anschliessend individuelle Heimreise

Gut zu wissen:)

- Warme Trainingskleidung mitnehmen (Halle ist gedeckt, aber nicht beheizt)
- Strassenrollen (keine Hallenrollen nötig)
- Turnschuhe zum Einlaufen und off-Skate Training nicht vergessen
- Bettwäsche in den Gästehäusern vorhanden
- Beitrag bitte bar in Euro mitnehmen, bitte keine Münzen
  (Mitglieder ICM/RSC Liestal: ca. EUR 55.00 pro Erwachsene / ca. EUR 50.00 pro Kind
  Mitglieder anderer Vereine: ca. EUR 75.00 pro Erwachsene / ca. EUR 60.00 pro Kind)
- Kontaktpersonen:
  Benjamin Feer, Tel. +41 76 325 08 07
  Dominique Plattner, Tel. +41 78 742 47 86

WIR FREUEN UNS AUF DAS 2. GEMEINSAME WEEKEND!