

# Sommertraining JO Pontresina 2020 (SoFe-HeFe)



DATUM	WAS	TREFFPUNKT	MATERIAL	Leiter/innen
19.08.2020	Berglauf Languard	Schulhaus, roter Platz	Schuhe, Stöcke	Chasper, Tissi,
26.08.2020	Biketrour Morteratsch	Parkplatz Seiler	Velo, Helm	Tissi, Lara, Chasper
02.09.2020	Orientierungslauf	Wird noch bekannt gegeben	Schuhe, ev. Lange Trainierhosen	Monica, Tissi, Chasper
09.09.2020	Vitaparcours/ Pumptrack	Pakplatz Gitögla	Schuhe, Velo Helm	Tissi, Lara, Chasper
16.09.2020	Spiel und Spass	Langlaufzentrum	Schuhe	Tissi, Annamarie, Chasper
23.09.2020	12 Min lauf St. Moritz	Langlaufzentrum/Fahrzeuge	Schuhe	Chasper, Annamarie, Tissi
30.09.2020	Biathlon	Schiesstand	Schuhe	Christoph, Monica, Lara
3.10.2020	Sommerbiathlon	Samedan	siehe seperate Ausschreibung	
<b>Herbstferien</b>				

Bei unsicherem Wetter starten wir eine SMS!

- **Velo und Inlines nur mit Helm!!!**
- Velos in gutem Zustand ( Gänge, Bremsen)
- Gute Turnschuhe (welche man binden kann)
- Sonnen- und Regenschutz
- **Trinkflasche!!! (wichtig)**
- für Hallentrainings Hallenschuhe
- Stöcke (das können auch Skistöcke sein)