



Turnfahrt Lenzerheide 01. + 02.10.2016

Die diesjährige Turnfahrt führt uns in die Lenzerheide. Ich plane ein Wochenende, welches für alle etwas beinhaltet. Am Samstag bietet uns die abwechslungsreiche Bike Region ein Bike Erlebnis für jeden Fahrstil: Von einfach bis extrem, von gemütlich bis sportlich. Das Herzstück der Region bildet der Bikepark. Am Abend ist Teamwork angesagt. Wir bereiten unser Nachtessen selber zu.

Ein weiteres Highlight erwartet uns am Sonntag. In einem Biathlon-Grundkurs erleben wir die faszinierende Sportart in der neuen Biathlon Arena Lantsch-Lenz. Wir erlernen die richtige Position mit dem Gewehr, Zielen und Atemtechnik. Anschliessend ein paar Übungsschüsse und Integration der Bewegung durch eine Runde laufen oder Biken um die Gegensätze zwischen Ausdauer und Präzision zu spüren. Am Schluss gibt es einen kleinen Plausch Biathlon. Nachmittags fahren wir gemeinsam mit dem Bike auf einem fast endlosen Trail nach Chur.

Treffpunkt: Gemeindeplatz Hinwil **6.45 Uhr**

Programm:

SA: Biketag

07.00-08.30 Uhr	mit Autos Hinwil – St. Cassian Lagerhaus don bosco
09.30-12.30 Uhr	biken in der Lenzerheide
12.30-14.00 Uhr	Mittagessen in der Alphütte www.staetz-damiez.ch
14.00-16.00 Uhr	biken in der Lenzerheide
18.00-21.00 Uhr	Nachtessen selber zubereiten und geniessen
21.00-23.00 Uhr	Erholung am Lagerfeuer
23.00 Uhr	Nachtruhe

SO: Biathlontag

07.30-09.00 Uhr	Morgenessen selber zubereiten
10.00-12.00 Uhr	Biathlon in der www.biathlon-arena-lenzerheide.ch
12.30-13.30 Uhr	Mittagslunch
14.00-14.30 Uhr	Biketour nach Chur
16.00-17.30 Uhr	mit Auto von Chur – Hinwil
17.30 Uhr	Ankunft Hinwil

Ausrüstung:

Ausrüstung zum Biken, Zwischenverpflegung mit Getränk, trockene Kleider für Mittagspause, Regenschutz, Geld, GA oder Halbtax, frische Kleidung und Schuhe für im- und ums Haus, Laufschuhe, Necessaire, Duschzeug, Fixleintuch und Schlafsack obligatorisch

Zusätzlich

Fleisch oder Wurst für abends aufs Feuer, alkoholische Getränke wenn Bedarf, Lunch für am Sonntagmittag

Kosten:

ca. Fr.100.--
Übernachtung
Abendessen
Frühstück
Biathlonkurs
Autoanteil
Mittagessen in der Hütte selber bezahlen

Anmeldung:

sofort mit Angaben: Name, Auto, GA/Halbtax, Samstag/Sonntag,
bei Felix Weber 079/405 62 83 oder E-Mail felix-barbara-weber@bluewin.ch

Liebe Grüsse, Felix Weber