

# Pfingst-Lauftage 2015 in Chur

Um Chur gibt es viele schöne Trails zu laufen. Da wir die Restschneemengen in der Höhe noch nicht abschätzen können, geben wir die Laufstrecken erst kurzfristig bekannt. Wir laufen in drei Gruppen nach Stärkeklassen und evtl. verkürzter Strecke je nach Gruppe nach Ansprache. Eventuell benutzen wir ÖV (Halbtax mitnehmen)

---

Samstag, 23. Mai

- |    |           |   |
|----|-----------|---|
| ab | 09.00 Uhr | Eintreffen im Lehrlingshaus   |
|    | 10.00 Uhr | Start zum Lauftraining<br>Strecke wird noch bekannt gegeben<br>Trailstrecke in drei Gruppen nach Stärkeklasse |
| ab | 14.00 Uhr | zurück im Lehrlingshaus<br>Zvieri Imbiss  |
|    | 19.00 Uhr | Nachtessen<br>gemütliches Beisammensein   |

---

Sonntag, 24. Mai

- |    |           |   |
|----|-----------|---|
| ab | 08.00 Uhr | Frühstück für Lehrlingshaus-Schläfer  |
|    | 09.30 Uhr | Start zum Lauftraining<br>Strecke wird noch bekannt gegeben<br>Trailstrecke in drei Gruppen nach Stärkeklasse |
| ab | 13.00 Uhr | zurück im Lehrlingshaus<br>Zvieri Imbiss  |
|    |           | individuelle Heimreise  |

---

Teilnahme an einem oder beiden Tagen, Duschen im Lehrlingshaus möglich

Kosten : pro Tag für geführte Lauftour inkl. Zvieri Imbiss und Getränke Fr. 20.-  
Nachtessen am Samstag inkl. Apero und Getränke Fr. 40.-  
pro Übernachtung mit Frühstück Fr. 40.- (nach Platzangebot 7 Dreierzimmer)  
Frottewäsche muss selbst mitgebracht werden, Duschkabinen pro Etage

Treffpunkt: Lehrlingshaus, Kantenstrasse 14,