

Sommerprogramm des WSV Schwoichs ALPIN

Datum	Programm	Ersatzprogramm bei richtigem Sauwetter	Ausrüstung	Betreuer *
10.07.2010, 08:00 Uhr Dorfplatz	Nordic Walking über Wildschwendter Alm zum Bananensee zur kurzen Erfrischung	Hallentraining mit Ausdauer- Kraft-, Koordinationselementen und Spielen. (Ausrüstung: Sportbekleidung und Hallenschuhe)	Walking-Ausrüstung (festes Schuhwerk, Stöcke, Handtuch, Badehose)	Martin H. Klaus R.
24.07.2010, 8:00 Uhr Dorfplatz	Offroad-Bike-Tour durch Schwoich u.U.	Hallentraining mit Ausdauer- Kraft-, Koordinationselementen und Spielen. (Ausrüstung: Sportbekleidung und Hallenschuhe)	Bike-Ausrüstung (Mountainbike, Fahrradhelm!)	Andreas L. Josef K.
07.08.2010, 08:00 Uhr Dorfplatz	Biketour zum Kletterturm beim Fernheizwerk Kufstein, klettern am Turm.	Hallentraining mit Ausdauer- Kraft-, Koordinationselementen. Spielen, Schwerpunkt Kletterwand. (Ausrüstung: Sportbekleidung, Hallenschuhe und Kletterausrüstung wenn vorhanden)	Bike-Ausrüstung (Mountainbike, Fahrradhelm!) + wenn vorhanden Kletterausrüstung	H. Andreas us R.
21.08.2010, 08:00 Uhr Dorfplatz	Inline-Skaten auf der Innpromenade (Slalom, Staffelläufe,...)	Hallentraining mit Ausdauer- Kraft-, Koordinationselementen und Spielen. (Ausrüstung: Sportbekleidung und Hallenschuhe)	Inlineskates, Stöcke, Helm!, Ellbogen, Knieschutz,...)	Josef K. Andreas R.
04.09.2010, 13:00 Uhr Dorfplatz	Wanderung zur Lore auf den Steinberg mit eventueller Übernachtung	Hallentraining mit Ausdauer- Kraft-, Koordinationselementen und Spielen, bei Ersatzprogramm um 08.00 Uhr Treffpunkt. (Ausrüstung: Sportbekleidung und Hallenschuhe)	festes Schuhwerk, Stöcke, eventuell Waschzeug, Kleidung zum Wechseln	Alle die können
18.09.2010, 08:00 Uhr Dorfplatz	Abschluss triathlon mit kleiner Grillerei (wenn schwimmen nicht mehr möglich dann inlineskaten)		Badesachen, Inlineskates, Lafschuhe, Fahrrad, Helm!	Alle die können

Ich bin hier leider in Ägypten

Andi und Klaus bitte Zeit nehmen da Ihr die Kletterausbildung habt

Ich bin hier zu 90 % auf Malta, sonst bin ich auch dabei

Muss ich mit Lore noch absprechen ob das passt

* ... Es sind natürlich zu jeder Trainingseinheit alle Trainer, Betreuer, Funktionäre und Eltern recht herzlich eingeladen