



selvaclub sagogn

Cars affons e geniturs dil JO selvaclub Sagogn;

La nova stagiun da cuorsa liunga entscheiva plaunsiu. Suandont in per informaziuns:

Trenament

- Emprem trenament ils 24 da settember
- **[Gir giu mo per mail jo-selvasagogn@hotmail.com](mailto:jo-selvasagogn@hotmail.com)** (sche pusseivel in gi avon)
- Informaziuns vegnan termessas aschi baul sco pusseivel per e-mail
- Pil transport fissan nus leds sch' ils geniturs segidasan sco ils davos onns, engraziel fetg
- Prender cun:
 - o Cuorer: calzers da cuorer, da beiber
 - o Festa: calzers da cuorer, da beiber, festa
 - o Velo: Velo ☺ , capellina, da beiber
 - o Rollski: capellina (proctecturs), da beiber, per ils giuvens Inline-skates
- Il plan dils trenaments naven dil schaner suonda pli tard

Cuorsas

- Nus prendin part a suandontas cuorsas :
 - o SST Sporttag a Flem
 - o Energia alpina cup a Trin, Sedrun, Trun, Castrisch, Sagogn (4 cuorsas+finiziun)
 - o Gis da J+S
- **Las cuorsas digl energia alpina cup ein obligatorias per tuts!**
Tut ils affons ein annunziai a quellas cuorsas.
- Sch'igl interess ei cheu da far pli biaras cuorsas saveis dar part als trenaders



selvaclub sagogn

Skis da cuorsa liunga

- Nus fagein trenaments da skating e da classic
- Material necessari:
 - o Skis per skating e classic (ni in per omisdus)
 - o Festa skating e classic
 - o Calzers da cuorsa liunga
- Prender si tier Bieler Sport Bonaduz ni Menzli Sport Glion (**mirei da bu ir memia tard pil material!**)
- Tier ils trenaments da classic ston il "Grundwachs" verd esser si
- Informatiuns da unscher anfleis sin www.toko.ch ni dumendar ils trenaders
- Kevin vegn aunc ad menar atras in pign cuors dad unscher l'entschatta dalla sesiun

Cuosts

- Contribuziun 50.-Fr.
- Vestgadira 50.-Fr.
- Daner da partenza dallas cuorsas regionalas 5.-Fr.

Divers

- Il resti dil club vegn partgiu ora tier il prem trenament en halla
- La contribuziun vegn incassada quella sera
- Tgi che a interess dad ir el SST sa sennunziar tier Janic ni Patric
- Ils skis da rodas san tut ils affons ni era commembers carschi prender si gratuit (dils trenaments da Rollski ston tut ils skis essar anavos) sennunziar tier in dils trenaders
- Tier damondas senunziar tier ils trenaders ni per e-mail jo.selvasagogn@hotmail.com
- **Damai che nus vein adina dapli commembers ☺ vein nus plaunsiu memia pauc vestgadira ☹ ord quei motiv fussen nud leds sche ils commembers che ein mo ils trenaments digl atun e digl margis sera surlain lur vestgadira als commembers che ein e la sonda e dallas cuorsas. Engraziel fetg**

Sco davos aunc in grond engraziament a tut ils geniturs per il susteniment, pil transport ed era per il schangetg che fa mintga onn grond plascher a nus.

In grond engraziament e ad Sepi ed Enrico pil unscher

Sin in bi unviern cun bia neiv e motivai affons selegnan vos trenaders

Andri, Curdin, Janic, Kevin, Linus e Patric

P.S.

Nus encurin adina puspei novs trenaders ni novas trenadras, sche enzatgi a interess saveis senunziar



selvaclub sagogn

Plan da trenament

Datum	Uras	Tgei
24.09.2016	09:30-11:00	Festa
01.10.2016	09:30-11:00	Cuorer
02.10.2016	Entir gi	SST gi da sport
08.10.2016	09:30-11:30	Rollski
15.10.2016	09:30-11:00	Velo
22.10.2016	09:30-11:00	Festa
25.10.2016	18:30-21:00	Halla
29.10.2016	09:30-11:30	Rollski
05.11.2016	09:30-11:00	Velo
08.11.2016	18:30-21:00	Halla
12.11.2016	09:30-11:00	Cuorer
15.11.2016	18:30-21:00	Halla
19.11.2016	09:30-11:30	Rollski
22.11.2016	18:30-21:00	Halla
26.11.2016	09:30-11:00	Festa
29.11.2016	18:30-21:00	Halla
03.12.2016	09:30-11:00	Cuorer
06.12.2016	18:30-21:00	Halla
10.12.2016	09:30-11:30	Skating
13.12.2016	18:30-21:00	Halla
17.12.2016	09:30-11:30	Classic
20.12.2016	18:30-21:00	Halla
24.12.2016	09:30-11:30	Classic
27.12.2016	18:30-20:00	Classic
31.12.2016	?	Energia Alpina Cup Trin



selvaclub sagogn

Ils trenaments en halla vegnan menai atras en duas gruppas.

Ils giuvens dallas 18:30-19:30 ed ils pli vegls dallas 19:30-20:45

Tgi che ei en tgei gruppa vegn aunc dau atras pli tard

Midadas ein adina pusseivlas e vegnan dadas atras per e-mail aschi baul sco pusseivel.

Gi giu mo per e-mail jo-selvasagogn@hotmail.com!

Las cuorsa dil Energia Alpina Cup ein obligatorias per tuts!!!!