

## 8. Senior:innen-Trainings-Weekend



und



Hier wird gelernt, geübt, ausprobiert, genossen – (fast) nichts geht auf Zeit.

Das 8. Senior:innen-Weekend findet wie immer in einem voralpinem Gelände statt, dieses Mal geht's wieder ins Bündnerland. Wir trainieren auf den Karten der WM/Swiss O Week 2023, bei gutem Wetter auf dem Vorab und auf Nagens, bei schlechtem Wetter im Uaul Grond.

Mit 12 TeilnehmerInnen wird das Weekend durchgeführt.

**Ort und Datum:** Laax Murschetg Sa/So, 9./10. August 2025

**Karten:** Nagens, Vorab, Uaul Grond

**Übernachtung:** Im Hotel Signina in Laax Murschetg (beim Rock Resort) sind 12 Zimmer für uns bis Ende Mai reserviert.

Kosten: ca. 250 SFr/Doppelzimmer, ohne Nachtessen, aber mit Wellness.

Ende Mai gebe ich die nicht gebrauchten zurück.

**Programm:** Wie die letzten Jahre: Wie laufe ich erfolgreich in einem Gebiet mit Höhenkurven, Steinen, Felsen, Kuppen...

Geplant sind ca. 4 Trainings, zwischen Samstagmittag (ca. 11 Uhr) und Sonntagnachmittag. Ein genaueres Programm folgt anfangs August. Wünsche, Anregungen nehme ich gerne entgegen.

**Kosten:** Die Übernachtung zahlt jeder selber. Die OLV Zug offeriert den Apéro und die Kartenkosten, allenfalls noch etwas ans Hotel.

**Anmeldung** ab sofort bis 28. Mai an [coni.mueller@datazug.ch](mailto:coni.mueller@datazug.ch).

Ich freue mich auf erneute 2 Tage interessantes OL-Gelände, auf knifflige Posten, auf Geselligkeit und euer motiviertes Mitmachen und wie immer auch auf den Apéro! Coni