

# Trainingslager Engadin

Wann: 05. - 16. Juli 2010

Wo: Surlej

Total Lauf 9°21'

Total Rad 37°12'

**Total Tutti 46°33'**

MO 57' Lauf anschl. 3°05' 95km Rad

DI 6°35' 171km Rad (Julier-Splügen-Maloja)

MI 2°25' Lauf (Surlej-Roseg-Forcla Surlej-Murtel (per Gondel runter))

DO 7°36' 212km Rad (Ofen-Stelvio-Umbrail-Ofen)

FR 31' Lauf

SA 1°22' Lauf (Fortschellas-Alp Surlej) anschl. 3°05' 84km Rad (Bernina-Forcla Livigno-Bernina)

SO 4°30' 114km Rad (Julier-Salouf-Lantsch-Albula) 48' Koppellauf (Roseg-Tal)

MO Ruhetag

DI 1°03' Lauf anschl. 3°46' 103km (Julier-Albula)

MI 7°06' 189km Rad (Bernina-Forcla Liv-Eira-Foscagno-Bormio-Tirano-Bernina)

DO 1°35' Lauf (Roseg-Tal)

FR 1°29' 46km Rad