



**Treffpunkt der Trainings**

Halle: Turnhalle Silenen Jg 2015 und älter 18.00 - 19.30  
 Langlauf: Unterschächen Jg 2013 u. älter 18.15 - 19.30  
 Berglauf: Parkplatz Seilbahn Haldi Jg 2013 u. älter 18.00 - 19.30  
 Laufen: Feuerwehrlokal Erstfeld Jg 2015 u. älter 18.00 - 19.30  
 Bike: Selderboden Silenen 18.00 - 19.15/30

**Kategorien**

Strasse S1 Chrigi  
 Strasse S2 Silvan  
 Strasse S3 Dani  
 Bike B1 Patrik/ Silvan  
 Bike B2 Bruno/ Beni  
 Bike B3 Janine/ Dani  
 Bike B4 Rolf/ Chrigi  
 Selderboden 1 Myriam/ Svenja  
 Selderboden 2 Marino/ Lea  
 Berglauf Chrigi  
 Laufen/ Langlauf Beni/ Bruno  
 Hallentraining Dani  
 Conconi Patrick / Chrigi

**Leitereinsatz**

A Alessio  
 Be Beni  
 Br Bruno  
 C Chrigi  
 D Dani  
 El Elio  
 J Janine  
 La Lars  
 Le Lea  
 Ma Marino  
 My Myriam  
 Ni Nik  
 P Patrick  
 Ro Rolf  
 Si Silvan  
 Sv Svenja



**Trainingsprogramm 2024  
1. Quartal**

Januar			
Mo	1		
Di	2		
Mi	3		
Do	4	Ferien	
Fr	5		
Sa	6		
So	7		
Mo	8		
Di	9	1815 Langlauf Unterschächen	Be,J
Mi	10		
Do	11	1800 Berglauf	C,S
Fr	12	1800 Hallentraining	D
Sa	13		
So	14		
Mo	15		
Di	16	1815 Langlauf Unterschächen	Br
Mi	17		
Do	18	1800 Berglauf	Ro,P
Fr	19	1800 Schwimmen Hallenbad Moosbad	Br
Sa	20		
So	21		
Mo	22		
Di	23	1815 Langlauf Unterschächen	Br
Mi	24		
Do	25	1800 Berglauf	C,S
Fr	26	1800 Hallentraining	D
Sa	27		
So	28		
Mo	29		
Di	30	1815 Langlauf Unterschächen	Br
Mi	31		

Februar			
Do	1	1800 Berglauf	C,S
Fr	2	1800 Hallentraining	J
Sa	3		
So	4		
Mo	5		
Di	6	1815 Langlauf Unterschächen	Be,J
Mi	7		
Do	8	Fasnachtstage	
Fr	9		
Sa	10		
So	11		
Mo	12		
Di	13	Güldienstag	
Mi	14		
Do	15	1800 Berglauf	C,S
Fr	16	1800 Hallentraining	D
Sa	17		
So	18		
Mo	19		
Di	20	1815 Langlauf Unterschächen	Br
Mi	21		
Do	22	1800 Berglauf	C,S
Fr	23	1800 Hallentraining	El
Sa	24		
So	25		
Mo	26		
Di	27	1815 Langlauf Unterschächen	Br
Mi	28		
Do	29	1800 Berglauf	C,S

März			
Fr	1	1800 Hallentraining	D
Sa	2		
So	3		
Mo	4	Sportferien	
Di	5		
Mi	6		
Do	7		
Fr	8		
Sa	9		
So	10		
Mo	11		
Di	12	1730 B1/B2 Treffp.Reussbrücke Attinghausen	Br
Mi	13		
Do	14	1800 Berglauf	C,S
Fr	15	Hallentraining	D
Sa	16	CIC On Swiss Bike Cup Gränichen	Lars, Silvan
So	17	CIC On Swiss Bike Cup Gränichen	Lars, Silvan
Mo	18	Brückentag	
Di	19	1000 B1/B2 Treffp.Reussbrücke Attinghausen	C,
Mi	20		
Do	21	1800 Berglauf	C,S
Fr	22	Hallentraining	D
Sa	23	CIC On Swiss Bike Cup Rivera	Chrigi, Beni
So	24	CIC On Swiss Bike Cup Rivera	Chrigi, Beni
Mo	25		
Di	26	1730 B1/B2 Treffp.Reussbrücke Attinghausen	Br
Mi	27	1730 S1/S2 Treffp. Feuerwehrlokal Erstfeld	C,S
Do	28		
Fr	29	Ostern	
Sa	30	GP Osterhase Affoltern	Rolf
So	31		



*Velu Infanger*

