



**Treffpunkt der Trainings**

Strasse: Feuerwehrlokal Erstfeld 18.00 - 19.30  
 Bike: Selderboden Silenen 18.00 - 19.15/30

**Kategorien**

Strasse S1  
 Strasse S2  
 Strasse S3  
 Bike B1  
 Bike B2  
 Bike B3  
 Bike B4  
 Selderboden 1  
 Selderboden 2  
 Berglauf  
 Langlauf  
 Hallentraining  
 Conconi

Chrigi  
 Silvan  
 Dani  
 Patrick / Silvan  
 Bruno / Beni  
 Janine / Dani  
 Rolf / Chrigi  
 Myriam / Svenja  
 Marino / Lea  
 Chrigi  
 Bruno / Beni  
 Dani  
 Patrick / Chrigi

**Leitereinsatz**

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



**Trainingsprogramm 2024  
 3. Quartal**

Juli			
Mo	1		
Di	2	18:00 B1, B2, B3	Si, J
Mi	3	18:00 S1, S2, S3	C, Br, D
Do	4		
Fr	5		
Sa	6		
So	7		
Mo	8		
Di	9		
Mi	10		
Do	11		
Fr	12		
Sa	13	CIC On Swiss Bike Cup Echallens, Schweizermeisterschaft Bike	
Mo	15		
Di	16		
Mi	17	SOMMERFERIEN 06.07 - 18.08.2024	
Do	18		
Fr	19		
Sa	20		
So	21		
Mo	22		
Di	23		
Mi	24		
Do	25		
Fr	26		
Sa	27		
So	28		
Mo	29		
Di	30		
Mi	31		

August			
Do	1		
Fr	2		
Sa	3		
So	4		
Mo	5		
Di	6		
Mi	7		
Do	8		
Fr	9		
Sa	10		
So	11		
Mo	12		
Di	13		
Mi	14		
Do	15		
Fr	16		
Sa	17		
So	18		
Mo	19		
Di	20	18:00 B1, B2, B3	P, Be, D
Mi	21	18:00 S1, S2, S3	C, Si, D
Do	22		
Fr	23	18:00 B1, B2, B3, B4, Selderboden, Grillieren	Br, E, Ro, Le, My
Sa	24		
So	25		
Mo	26		
Di	27	18:00 B1, B2, B3	P, Br, J
Mi	28	18:00 S1, S2, S3	C, Si, D
Do	29		
Fr	30	18:00 B1, B2, B3, B4, Selderboden	alle, Br, D, J
Sa	31	Cross Country Race Silenen	alle

September			
So	1	Bike World Race Series Eschenbach	Bruno
Mo	2		
Di	3	18:00 B1, B2, B3	P, Be, J
Mi	4	18:00 S1, S2, S3	C, Si, D
Do	5		
Fr	6	18:00 B1, B2, B3, B4, Selderboden	Br, D, Ro, Ma, My
Sa	7		
So	8	Bike World Race Series Egg	Patrick
Mo	9		
Di	10	18:00 B1, B2, B3	P, Be, J
Mi	11	18:00 S1, S2, S3	C, Si, Br
Do	12		
Fr	13	18:00 B1, B2, B3, B4, Selderboden	Br, J, C, Le, My
Sa	14	ÖKK Cup Huttwil	Beni
So	15	ÖKK Cup Huttwil	
Mo	16		
Di	17	18:00 B1, B2, B3	P, Be, D
Mi	18	18:00 S1, S2, S3	C, Si, D
Do	19		
Fr	20	18:00 B1, B2, B3, B4, Selderboden	Br, J, D, Ma, My
Sa	21		
So	22		
Mo	23		
Di	24	18:00 B1, B2, B3	P, Be, D
Mi	25	18:00 S1, S2, S3	C, Si, D
Do	26		
Fr	27		
Sa	28		
So	29		
Mo	30		

