



Treffpunkt der Trainings

Halle:	Turnhalle Silenen	Jg 2011- 2014 Jg 2010 u. älter	18.00 - 19.30 19.30 - 21.00
Langlauf:	Unterschächen	Jg 2012 u. älter	18.15 - 19.30
Berglauf:	Parkplatz Seilbahn Haldi	Jg 2012 u. älter	18.00 - 19.30
Laufen:	Feuerwehriokal Erstfeld	Jg 2014 u. älter	18.00 - 19.30
Bike:	Selderboden Silenen		18.00 - 19.15/30

Kategorien

Strasse S1	Chrigi / Silvan
Strasse S2	Bruno
Strasse S3	Dani
Bike B1	Patrik/ Silvan
Bike B2	Beni /
Bike B3	Janine
Bike B4	Dani
Selderboden	Myriam/ Marino
Berglauf	Chrigi
Langlauf	Bruno
Hallentraining	Dani
Conconi	Patrik /Chrigi

Leitereinsatz

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



**Trainingsprogramm 2023
1. Quartal**

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

Februar			
Mi	1		
Do	2	1800 Berglauf	C,S
Fr	3	1800 Hallentraining	S,N
Sa	4		
So	5		
Mo	6		
Di	7	1815 Langlauf Unterschächen	R,Be
Mi	8		
Do	9	1800 Berglauf	C,S
Fr	10	1800 Hallentraining	D
Sa	11		
So	12		
Mo	13		
Di	14	1815 Langlauf Unterschächen	B,Be
Mi	15		
Do	16	Fasnachtsferien	
Fr	17		
Sa	18		
So	19		
Mo	20		
Di	21	1815 Langlauf Unterschächen,Güldeldienstag	B,Be
Mi	22		
Do	23	1800 Berglauf	C,S
Fr	24	1800 Hallentraining	D
Sa	25	1300 Strasse 1	C,
So	26		
Mo	27		
Di	28	1815 Langlauf Unterschächen	B,Be

März			
Mi	1		
Do	2	1800 Berglauf	C,S
Fr	3	1800 Hallentraining	D
Sa	4		
So	5		
Mo	6	Sportferien	
Di	7		
Mi	8		
Do	9		
Fr	10		
Sa	11		
So	12		
Mo	13		
Di	14	1730 Bike B1,B2 Treffp. Reussbrücke Attinghausen	N,B
Mi	15	IG Sitzung	alle
Do	16	1800 Berglauf	C,S
Fr	17	1800 Hallentraining	D
Sa	18	CIC ON Swiss Bike Cup	L
So	19	CIC ON Swiss Bike Cup	L
Mo	20		
Di	21	1730 Bike B1,B2 Treffp. Reussbrücke Attinghausen	N,Be
Mi	22		
Do	23	1800 Berglauf	C,S
Fr	24	1800 Hallentraining	D
Sa	25	ökk Bike Cup Rivera	C,E
So	26	ökk Bike Cup Rivera	C
Mo	27		
Di	28	1800 Bike 1,2,3	P,Be,J
Mi	29	1800 Strasse 1,2,3	C,B,D
Do	30		
Fr	31	1800 Selderboden	N,B,D,E,S,Ro

