



Treffpunkt der Trainings

Halle: Turnhalle Silenen Jg 2015 und älter 18.00 - 19.30
 Langlauf: Unterschächen Jg 2013 u. älter 18.15 - 19.45
 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
 Strasse S2
 Strasse S3
 Bike B1
 Bike B2
 Bike B3
 Bike B4
 Selderboden
 Berglauf
 Langlauf
 Hallentraining
 Conconi

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
 W Walti
 Al Alessio



**Trainingsprogramm 2023
 4. Quartal**

Oktober			
So	1		P
Mo	2		La
Di	3		
Mi	4		
Do	5		
Fr	6		
Sa	7		
So	8		
Mo	9		
Di	10		
Mi	11		
Do	12		
Fr	13		
Sa	14		
So	15		
Mo	16		
Di	17		
Mi	18		
Do	19		
Fr	20		
Sa	21		
So	22		
Mo	23		
Di	24	1800 Laufen	Be,J
Mi	25		
Do	26	1800 Berglauf	C,S
Fr	27	1800 Hallentraining	D
Sa	28		
So	29		
Mo	30		
Di	31	1800 Laufen	Be,J

November			
Mi	1		Feiertag
Do	2	1800 Berglauf	C,S
Fr	3	1800 Hallentraining	?
Sa	4		
So	5		
Mo	6		
Di	7	1800 Laufen	Be,J
Mi	8		
Do	9	1800 Berglauf	C,S
Fr	10	1800 Hallentraining	D
Sa	11		
So	12		
Mo	13		
Di	14	1800 Laufen	Be,J
Mi	15		
Do	16	1800 Berglauf	C,S
Fr	17	1800 Jungradlerschwimmen	D
Sa	18		
So	19		
Mo	20		
Di	21	1800 Laufen	Be,J
Mi	22		
Do	23	1800 Berglauf	C,S
Fr	24	1800 Hallentraining	Al.
Sa	25		
So	26		
Mo	27		
Di	28	1800 Laufen	Be,J
Mi	29		
Do	30	1800 Berglauf	C,S

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

