



Treffpunkt der Trainings

Halle:	Turnhalle Silenen	Jg 2009 - 2010	18.00 - 19.00
		Jg 2006 - 2008	19.00 - 20.00
		Jg 2005 u. älter	20.00 - 21.00
Techniktraining: Selderboden nur Rennfahrer			
Berglauf:	Seilbahn Schattdorf	Jg 2005 u. älter	18.00
Laufen:	Feuerwehrlokal Erstfeld	Jg 2010 u. älter	18.00
Langlauf:	Unterschächen oder Realp	Jg 2008 u. älter	18.15

Leitereinsatz

Br	Bruno	P	Patrick
Be	Beni	Ro	Rolf
C	Chrigi	S	Sepp
D	Dani	W	Walti
Ma	Marino	J	Janine
My	Myriam	Si	Silvan



Trainingsprogramm 2018 4. Quartal

Oktober

Mo	1			
Di	2			
Mi	3			
Do	4			
Fr	5			
Sa	6			
So	7			
Mo	8			
Di	9			
Mi	10			
Do	11	17.00	Aufstellen Herbstfest	alle VMC Silenen
Fr	12	20.00	Herbstfest	alle VMC Silenen
Sa	13			
So	14			
Mo	15			
Di	16			
Mi	17			
Do	18			
Fr	19			
Sa	20			
So	21		Cyclocross WC ,Bern, Zuschauer	Br
Mo	22	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	23	18.00	Laufen	Be, J
Mi	24			
Do	25	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	26	18.00	Hallentraining	D
Sa	27			
So	28			
Mo	29	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	30	18.00	Laufen	Be, J
Mi	31			

November

Do	1			
Fr	2			
Sa	3			
So	4			
Mo	5	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	6	18.00	Laufen	Be, J
Mi	7			
Do	8	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	9	18.00	Hallentraining, Kleidertausch	D,Ro,My,J
Sa	10	12.00	Techniktraining, Selderboden	J,Ma,My,Br
So	11			
Mo	12	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	13	18.00	Laufen	Be, J
Mi	14			
Do	15	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	16	18.00	Schwimmen Moosbad	D
Sa	17	08.00	Leiterseminar 18	alle
So	18		Leiterseminar 18	alle
Mo	19	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	20	18.00	Laufen	Be, J
Mi	21			
Do	22	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	23	18.00	Hallentraining	La
Sa	24			
So	25			
Mo	26	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	27	18.00	Laufen	Be, J
Mi	28			
Do	29	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	30	18.00	Hallentraining	D

Dezember

Sa	1	12.00	Techniktraining, Selderboden	Ma,La,Pa,Br
So	2			
Mo	3	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	4	18.15	Langlauf Unterschächen	Br,Be
Mi	5			
Do	6	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	7	18.00	Hallentraining, GV VMC Silenen	D
Sa	8			
So	9			
Mo	10	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	11	18.15	Langlauf Unterschächen	Br,Be
Mi	12			
Do	13	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	14	18.00	Hallentraining	D
Sa	15			
So	16			
Mo	17	18.00	Berglauf Haldi	C, Si
Di	18	18.15	Langlauf Unterschächen	Br, Be
Mi	19	19.30	IG Leitersitzung	alle
Do	20	19.00	Rumpfkrafttraining, Bielenhof	Br
Fr	21	18.00	Hallentraining	La
Sa	22		Die	
So	23		IG Radsport Uri	
Mo	24		wünscht	
Di	25		allen	
Mi	26		frohe	
Do	27		Festtage	
Fr	28		und einen	
Sa	29		guten	
So	30		Rutsch....	
Mo	31			

