



Treffpunkt der Trainings

Halle:	Turnhalle Silenen	Jg 2008 - 2009 Jg 2005 - 2007 Jg 2004 u. älter	18.00 - 19.00 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00
Langlauf:	Unterschächen	Jg 2007 u. älter	18.15 - 19.45
Berglauf:	Parkplatz Seilbahn Haldi	Jg 2004 u. älter	18.00 - 19.30
Strasse:	Feuerwehrlokal Erstfeld		18.00 - 19.30
Bike:	Selderboden Silenen		18.00 - 19.15/30

Kategorien

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

Leitereinsatz

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



**Trainingsprogramm 2019
2. Quartal**

April			
Mo	1	g. Tg	
Di	2	18.00 Bike B1, B2, B3	P, Br, J,
Mi	3	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Do	4		
Fr	5	18.00 Selderboden, B2, B3, B4	Si, Ma, D, My,
Sa	6	g. Tg Proffix Cup Monte Tamaro	Br, C, La
So	7	g. Tg Proffix Cup Monte Tamaro	La
Mo	8		
Di	9	18.00 Bike B1, B2, B3,	P, Br, J
Mi	10	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, Ro
Do	11		
Fr	12	18.00 Selderboden B2, B3, B4	Be, Ma, D, Ro
Sa	13	g. Tg Proffix Cup Buchs	Br, C
So	14	g. Tg Proffix Cup Buchs	
Mo	15		
Di	16	18.00 Bike B1, B2, B3	P, Br, J
Mi	17	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Do	18		
Fr	19	Karfreitag	
Sa	20	Ostern	
So	21		
Mo	22	g. Tg Gp Aaretal Kisen Strasse	Br
Di	23		
Mi	24		
Do	25		
Fr	26		
Sa	27		
So	28	g. Tg EKZ Cup Schwändi / Trainingslager Finale	Pa / Br, Ro, Be, Si
Mo	29		
Di	30		

Mai			
Mi	1		Finale Ligure
Do	2		
Fr	3		Italien
Sa	4	g. Tg SSM ZF Amsoldingen	La
So	5		
Mo	6		
Di	7	1800 Bike B1, B2, B3,	Pa, Br, J
Mi	8	17.45 1. EWA Cup Amsteg Strasse alle	Br, My
Do	9		
Fr	10	1800 Selderboden	Be, D, My
Sa	11	g. Tg Proffix Solutum Lizenzkategorien	
So	12	g. Tg Proffix Solutum Kids	Br, C
Mo	13		
Di	14	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Mi	15	17.45 2. EWA Cup Amsteg Bike alle	Br, Ro
Do	16		
Fr	17	18.00 Selderboden	Be, J, D, My,
Sa	18		
So	19		
Mo	20		
Di	21	18.00 Bike B1, B2, B3,	P, Br, J
Mi	22	17.45 3. EWA Cup Amsteg Strasse alle	Br, Ro, My
Do	23		
Fr	24	18.00 Selderboden	Be, D, My,
Sa	25		
So	26	g. Tg EKZ Cup Wetzikon/ Cham Strasse	Pa / Ma
Mo	27		
Di	28	18.00 Bike B1, B2, B3,	P, Br, J
Mi	29	18.00 Strasse , S2, S3,	Si, Ro
Do	30	13.00 Bergrennen Bristen	Alle
Fr	31		

Juni			
Sa	1	g. Tg SM Bike Gränichen	Br, C
So	2	g. Tg SM Bike Gränichen	Pa
Mo	3		
Di	4	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Mi	5	17.45 4. EWA Cup Amsteg Bike	P, Br, My
Do	6		
Fr	7	18.00 Selderboden	C, Ro, D, My
Sa	8		
So	9		
Mo	10		Pfingsten
Di	11	18.00 Bike B1, B2, B3, Leitereinsatz	P, Br, D
Mi	12	17.45 5. EWA Cup Amsteg Strasse alle	
Do	13		
Fr	14	18.00 Selderboden	Be, J, D, My
Sa	15	g. Tg Proffix Bike Cup Leukerbad	Br, C
So	16	g. Tg Proffix Bike Cup Leukerbad	
Mo	17		
Di	18	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Mi	19	17.45 6. EWA Cup Amsteg Bike alle	P, Br, J, D
Do	20		Fronleichnam
Fr	21		
Sa	22		
So	23	g. Tg EKZ Hittnau / Steinmaur Strasse	Be / La
Mo	24		
Di	25	18.00 Bike B1, B2, B3, Andermatt	P, Br, J,
Mi	26	17.00 Bike Andermatt, Strasse3 normal	C, Si, D
Do			
Fr	28	18.00 Selderboden	Be, D, My
Sa	29	g. Tg Proffix Andermatt alle / SM Strasse	Br, C, alle
So	30	g. Tg Schweizermeisterschaft Strasse	

