



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
SV	Svenja
E	Elio
W	Walti



**Trainingsprogramm 2019
3. Quartal**

Juli			
Mo	1		
Di	2	18.00 Bike B1, B2, B3,	P,Br,J
Mi	3	18.00 Strasse S1, S2, S3	Ch, S, D
Do	4		
Fr	5	18.00 Selderboden	C,J, D, My, Sv
Sa	6		
So	7		
Mo	8	Sommerferien	
Di	9		
Mi	10		
Do	11		
Fr	12		
Sa	13		
So	14		
Mo	15		
Di	16		
Mi	17		
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	18.00 Selderboden	C,J, D, My, Sv
Sa	17	g.Tg Proffix Bike Cup Basel	Br, C
So	18	g.Tg Proffix Bike Cup Basel	
Mo	19		
Di	20	18.00 Bike B1, B2, B3,	P,L,Br,J
Mi	21	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Do	22		
Fr	23	18.00 Selderboden	Be,J,D, Sv, E
Sa	24		
So	25	g.Tg Eschenbach EKZ Cup	P,
Mo	26		
Di	27	18.00 Bike B1, B2, B3	P,L,Br,J
Mi	28	18.00 Strasse S1, S2, S3	C, Si, D
Do	29		
Fr	30	18.00 Selderboden mit Grillieren	alle
Sa	31		

September			
So	1	g.Tg Uster EKZ Cup	J, My
Mo	2		
Di	3	18.00 Bike B1, B2, B3	P,L,Br,J
Mi	4	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Do	5		
Fr	6	18.00 alle, Leiter ab 13.00 aufstellen, Kuchen	alle
Sa	7	g.Tg CC- Selderboden	alle
So	8	g.Tg Egg EKZ Cup	P
Mo	9		
Di	10	18.00 Bike B1, B2, B3	P,L,Br,J
Mi	11	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Do	12		
Fr	13	18.00 Selderboden	Be,D,My,Sv, E
Sa	14	g.Tg Talentsichtungstag	Br,
So	15	g.Tg Talentsichtungstag	Br,
Mo	16		
Di	17	18.00 Bike B1, B2, B3,	L,Br,J
Mi	18	18.00 Strasse S1, S2, S3,	C, Si, D
Do	19		
Fr	20	18.00 Selderboden	Be,D,My, Ro, Sv
Sa	21		
So	22	g.Tg Proffix Lugano	Br,
Mo	23	19.30 Leitersitzung	alle
Di	24		
Mi	25		
Do	26		
Fr	27		
Sa	28		
So	29		
Mo	30		

