



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

Leitersatz

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 2020
3. Quartal**

Juli			
Mi	1	1800	Strasse S1, S2, S3
Do	2		
Fr	3	18.00	Selderboden,mit Grillieren
Sa	4		
So	5		
Mo	6		
Di	7		
Mi	8		Sommerferien
Do	9		
Fr	10		
Sa	11		
So	12		SM Zeitfahren
Mo	13		
Di	14		
Mi	15		
Do	16		
Fr	17		Proffix Leukerbad ,Soft, Cross, Rock
Sa	18		Proffix Leukerbad ,Mega, Hard, Fun
So	19		Proffix Leukerbad ,Junioren, Amateure, Elite
Mo	20		
Di	21		
Mi	22		
Do	23		
Fr	24		
Sa	25		SM Bike Gränichen,Soft, Cross,Rock, Mega, Hard
So	26		SM Bike Gränichen, Junioren, Master, Elite
Mo	27		
Di	28		
Mi	29		
Do	30		
Fr	31		

August			
Sa	1		
So	2		
Mo	3		
Di	4		
Mi	5		
Do	6		
Fr	7		
Sa	8		
So	9		
Mo	10		
Di	11		
Mi	12		
Do	13		
Fr	14		
Sa	15		
So	16		
Mo	17		
Di	18	1800	Bike B1, B2, B3
Mi	19	1800	Strasse S1, S2, S3
Do	20		
Fr	21	1800	Selderboden
Sa	22		Proffix Cup Gstaad
So	23		Strasse, Schüler Cup Kiesen, Proffix Gstaad
Mo	24		
Di	25	1800	Bike B1, B2, B3
Mi	26	1800	Strasse S1, S2, S3
Do	27		
Fr	28	1800	Selderboden ,alle Leiter ab 13Uhr
Sa	29		CC Race Selderboden
So	30		Strasse, Schüler Cup Uzwil
Mo	31		

September			
Di	1	1800	Bike, B1, B2, B3
Mi	2	1800	Strasse, S1, S2, S3
Do	3		
Fr	4	1800	Selderboden
Sa	5		
So	6		Strasse, Schüler Cup Stäfa
Mo	7		
Di	8	1800	Bike, B1, B2, B3
Mi	9	1800	Strasse, S1, S2, S3
Do	10		
Fr	11	1800	Selderboden
Sa	12		
So	13		EKZ Cup Schwändi
Mo	14		
Di	15		
Mi	16		
Do	17		
Fr	18		
Sa	19		Talentsichtungstag
So	20		
Mo	21		
Di	22		
Mi	23		
Do	24		
Fr	25		
Sa	26		EKZ Uster
So	27		
Mo	28		
Di	29		
Mi	30		

