

Trainings- und Wettkampfplan 2020/2021

Dez 18		Jan 19		Feb 19		Mär 19		Apr 12			
Allgemein	Rennggruppe/Animation	Allgemein	Rennggruppe/Animation	Allgemein	Rennggruppe/Animation	Allgemein	Rennggruppe/Animation	Allgemein	Rennggruppe/Animation		
1 Di		1 Fr		1 Mo		1 Mo		1 Do			
2 Mi		2 Sa		2 Di		2 Di		2 Fr			
3 Do		3 So	SSW Flumserberg SL	3 Mi		3 Mi		3 Sa			
4 Fr		4 Mo		4 Do		4 Do		4 So			
5 Sa		5 Di		5 Fr		5 Fr		5 Mo	SSW Wangs Pizol RS		
6 So		6 Mi		6 Sa		6 Sa	SSW Bad Ragaz SL	6 Di			
7 Mo		7 Do		7 So		7 So		7 Mi			
8 Di		8 Fr		8 Mo		8 Mo		8 Do			
9 Mi		9 Sa		9 Di		9 Di		9 Fr			
10 Do		10 So		10 Mi		10 Mi		10 Sa			
11 Fr		11 Mo		11 Do		11 Do		11 So			
12 Sa		12 Di		12 Fr		12 Fr		12 Mo			
13 So		13 Mi		13 Sa	SSW Goldingen SG	13 Sa		13 Di			
14 Mo		14 Do		14 So		14 So		14 Mi			
15 Di		15 Fr		15 Mo		15 Mo		15 Do			
16 Mi		16 Sa		16 Di		16 Di		16 Fr			
17 Do		17 So		17 Mi		17 Mi		17 Sa			
18 Fr		18 Mo		18 Do		18 Do		18 So			
19 Sa		19 Di		19 Fr		19 Fr		19 Mo			
20 So		20 Mi		20 Sa		20 Sa		20 Di			
21 Mo		21 Do		21 So	SSW Mollis CR	21 So		21 Mi			
22 Di		22 Fr		22 Mo		22 Mo		22 Do			
23 Mi		23 Sa	SSW Elm RS	23 Di		23 Di		23 Fr			
24 Do		24 So		24 Mi		24 Mi		24 Sa			
25 Fr		25 Mo		25 Do		25 Do		25 So			
26 Sa		26 Di		26 Fr		26 Fr		26 Mo			
27 So		27 Mi		27 Sa		27 Sa		27 Di			
28 Mo		28 Do		28 So		28 So		28 Mi			
29 Di		29 Fr				29 Mo		29 Do			
30 Mi		30 Sa				30 Di		30 Fr			
31 Do		31 So				31 Mi					
Legende:		- SL = SL Ski, SL Schütze, Helm - RS = RS Ski, Rennanzug, Helm - CR = Cross Training, SL oder RS Ski Disziplin wird jeweils spätestens am Vorabend bekannt gegeben				Nr. 1 + 2 03.01. Flumserberg SL Nr. 3 + 4 23.01. Elm RS Nr. 5 13.02. Goldingen SG Nr. 6 + 7 21.02. Mollis CR Nr. 8 + 9 06.03. Bad Ragaz SL Nr. 10 05.04. Wangs Pizol RS		Migros GP Sa. 23.01. Wildhaus So. 31.01. Savognin Sa. 06.02. Hoch Ybrig So. 14.02. Arosa/Lenzerheide Sa. 27.02. Airolo 26.-29.3. Finale Obersaxen 19./20.12. Kinderskirennen Silvano Beltrametti		J&S Rennen Datum offen	
		Allgemein									
		Konditraining in der Halle									
		Animation und Rennggruppe									
		SSW Raiffeisen Cup Punkterennen									
		Raiffeisen Kinderskirennen empfehlenswert, auf privater Basis (Renndaten ab ca. November auf www.ssw.ch)									
Mittwochstraining: von 13.15 Uhr bis 16.00 Uhr (Treffpunkt Bischof)											
Samstagstraining: Allgemein 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr/ Animation und Rennggruppe 8.15 Uhr (beim Restaurant Ämpächli) bis 11.30 Uhr. Am Nachmittag jeweils frei skifahren selbständig (Wichtig!).											
Weihnachtsferien und Sportwoche wie Samstagstraining											
Konditionstraining in der Halle: Ort und Zeit wird noch bekannt gegeben											
JO Trainer:		Britta Schlegel 079 617 51 16 Administration/Allgemein		Ladina Petris 079 293 73 21 Allgemein		Andrina Bähler 079 962 52 57 Allgemein		Berni Rohr 079 336 70 50 Allgemein			
		Markus Knobel (JO Chef) 079 744 17 79 Rennggruppe/Animation		weitere noch offen							
		Jürg Grünenfelder 079 620 56 72 Rennggruppe/Animation									
		Jakob Rhyner 079 420 27 65 Rennggruppe/Animation									
		Tobis Grünenfelder 079 479 27 01 Rennggruppe/Animation									
		Fabio Vögeli 079 731 57 33 Rennggruppe/Animation									