

Dec-18	Allgemein	Animation	Rennggruppe	Jan-19	Allgemein	Animation	Rennggruppe	Feb-19	Allgemein	Animation	Rennggruppe	Mar-19	Allgemein	Animation	Rennggruppe	Apr-12	Allgemein	Animation	Rennggruppe
1 Sa				1 Di				1 Fr		RS	RS	1 Fr				1 Mo			
2 So				2 Mi	L M	RS	RS	2 Sa	B L	CR	CR	2 Sa	B A	SL	SL	2 Di			
3 Mo				3 Do	A M	RS	RS	3 So	Schülerskirennen Kleintal			3 So				3 Mi		RS	RS
4 Di				4 Fr		SL	SL	4 Mo				4 Mo				4 Do			
5 Mi		RS	RS	5 Sa	A B	SL	SL	5 Di				5 Di				5 Fr			
6 Do				6 So				6 Mi		CR	CR	6 Mi		SL	SL	6 Sa		RS	RS
7 Fr				7 Mo				7 Do				7 Do				7 So		SSW JO Cup Wangs	
8 Sa	B L	SL	SL	8 Di				8 Fr				8 Fr				8 Mo			
9 So				9 Mi		SL	SL	9 Sa	A M	CR	CR	9 Sa	ev.	SSW SL 7 Elm		9 Di			
10 Mo				10 Do				10 So		SSW CR 3+4 Mollis		10 So	Nr.3	Wangs		10 Mi			
11 Di				11 Fr				11 Mo				11 Mo				11 Do			
12 Mi		RS	RS	12 Sa	L M	SL	SL	12 Di				12 Di				12 Fr			
13 Do				13 So		SSW SL 1+2 Flums		13 Mi		RS/SG	RS/SG	13 Mi	Kantonale	J+S	Meistersch.	13 Sa			
14 Fr				14 Mo				14 Do				14 Do				14 So			
15 Sa	A M	SL	SL	15 Di				15 Fr				15 Fr				15 Mo			
16 So				16 Mi		RS	RS	16 Sa	L	SSW SG 5 Atzmänig		16 Sa	B L	RS	RS	16 Di			
17 Mo				17 Do				17 So				17 So				17 Mi			
18 Di				18 Fr				18 Mo				18 Mo				18 Do			
19 Mi				19 Sa	B A	RS	RS	19 Di				19 Di				19 Fr			
20 Do		RS	RS	20 So	Nr.1	Wangs		20 Mi		RS	RS	20 Mi		RS	RS	20 Sa			
21 Do				21 Mo				21 Do				21 Do				21 So			
22 Sa	Kids Snow Day			22 Di				22 Fr				22 Fr				22 Mo			
23 So				23 Mi		RS	RS	23 Sa	L	SSW GS 6 Bad Ragaz		23 Sa	B L	SL	SL	23 Di			
24 Mo				24 Do				24 So	Nr.2	Flumserberg		24 So	Jugendcup	Jugendcup		24 Mi			
25 Di				25 Fr				25 Mo				25 Mo				25 Do			
26 Mi				26 Sa	B L	SL	SL	26 Di				26 Di				26 Fr			
27 Do		SL	SL	27 So				27 Mi		SL	SL	27 Mi		RS	RS	27 Sa			
28 Fr		RS	RS	28 Mo		SL	SL	28 Do				28 Do				28 So			
29 Sa	B L	SL	SL	29 Di		SL	SL					29 Fr				29 Mo			
30 So				30 Mi	B M	RS	RS					30 Sa	A M	RS	RS	30 Di			
31 Mo				31 Do	B A	RS	RS					31 So							

Legende:

- SL = SL Training, SL Ski, SL Schütze, Helm
- RS = RS Ski, Rennanzug, Helm
- CR = Cross Training, SL oder RS Ski

	Allgemein
	Konditraining in der Halle
	Animation und Rennggruppe
	SSW Raiffeisen Cup Punkterennen mit JO SC Elm
	Raiffeisen Kinderskirennen empfehlenswert, auf privater Basis

Nr. 1	13.1. Flumserberg SL
Nr. 2	13.1. Flumserberg SL
Nr. 3	10.2. Mollis CR
Nr. 4	10.2. Mollis CR
Nr. 5	16.2. Atzmänig SG
Nr. 6	23.2. Bad Ragaz RS
Nr. 7	9.3. Elm SL
Nr. 8	7.4. Wangs RS

Migros GP 2019

6.1.	Nendaz	24.2.	Klewenalp
13.1.	Saas-Fee	2.3.	Airolo
19.1.	Les Diabler	9.3.	Lenk
20.1.	Schönried	16.3.	Wildhaus
27.1.	Obersaxen	17.3.	Savognin
3.2.	Grindelwald	23.3.	Les Crosets
9.2.	Hoch-Ybrig	28.-31.3.	Finale Sörenberg

Mittwochtraining von 13.15 Uhr bis 15.30 Uhr

Samstagtraining Allgemein 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr/ Animation und Rennggruppe 8.15 Uhr (beim Restaurant) bis 11.30 Uhr und 12.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Weihnachtsferien und Sportwoche wie Samstagtraining

Konditionstraining in der Halle: 17.30 - 19.00 Uhr

JO Chef: Markus Knobel 079 744 17 79
Britta Schlegel 079 617 51 16

Trainer: Jürg Grünenfelder 079 620 56 72
Ladina Petris 079 293 73 21
Andrina Bähler 079 962 52 57
Marco Bähler 079 636 22 14