

JO Lenk Langlauf und Biathlon
Trainings- und Wettkampfplan Winter 2019/2020

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Sa., 07. Dez. 2019	ganzer Tag	TEC, Sparenmoos	skating, (Rennggruppe klassisch und skating)	Alle	Simon, Ruedi	mit JO Zweisimmen
Mi., 11. Dez. 2019	15.30 - 17.00	TEC	Running	Rennggruppe	Simon	
Sa., 14. Dez. 2019	gem. Info	gem. Info		Alle	Simon, Ruedi	
Sa/So, 14./15. Dez. 2019	ganzer Tag	Samedan	Leonteq Biathlon Cup, Kids			
Mi., 18. Dez. 2019	13.30 - 15.00	Nordic Zentrum	skating	Rennggruppe	Simon	mit JO Zweisimmen
	15.15 - 16.15	Nordic Zentrum	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Andi	
Sa., 21. Dez. 2019	gem. Info	gem. Info		Alle	Simon, Ruedi	
Sa/So, 21./22. Dez. 2019	ganzer Tag	Realp	Leonteq Biathlon Cup, Elite			
So., 22. Dez. 2019	ganzer Tag	Unterschächen	Helvetia Nordic Trophy, skating Einzelstart		Simon	
Do., 26. Dez. 2019	13.00 - 15.00	Hasler Langlaufhüttli	klassisch	Rennggruppe	Simon	Zeit! Ende: Talstation
Fr., 27. Dez. 2019	15.15 - 16.15	Nordic Zentrum	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	
Fr., 27. Dez. 2019	gem. Einsatzplan	Kronenplatz	Kuhfladenlotto, Verkauf Lose	Einsatzplan		Einsatzplan siehe Webseite
Sa., 28. Dez. 2019	gem. Einsatzplan	Kronenplatz	Kuhfladenlotto, Verkauf Lose	Einsatzplan		Einsatzplan siehe Webseite
Sa., 28. Dez. 2019			kein Training, Kuhfladenlotto 18.00 Uhr TEC	Alle		
So., 29. Dez. 2019	ganzer Tag	Les Mosses	Coupe de Lys, klassisch Einzelstart (Vorbereitungsrennen)		Simon	
Mi., 01. Jan. 2020	13.00 - 15.00	Nordic Zentrum	klassisch	Rennggruppe	Simon	Zeit! mit JO Zweisimmen
	15.15 - 16.15	Nordic Zentrum	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	
Fr., 03. Jan. 2020	abends	Kandersteg	Raiffeisen Trophy / CCE, klassisch Einzelstart		Simon, Gian Reto	
Sa., 04. Jan. 2020	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Simon, Cindy	
Mi., 08. Jan. 2020	13.30 - 15.00	Nordic Zentrum	skating	Rennggruppe	Res	mit JO Zweisimmen
	15.15 - 16.15	Nordic Zentrum	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	
Fr., 10. Jan. 2020	18.00 - 19.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Sina, Ruedi	Stirnlampe!
Sa/So, 11./12. Jan. 2020	ganzer Tag	Notschrei GER	Leonteq Biathlon Cup, Elite			
So., 12. Jan. 2020	ganzer Tag	Le Brassus	Helvetia Nordic Trophy, klassisch Einzelstart		Simon	
Di., 14. Jan. 2020	abends	Kandersteg	CCE, skating Einzelstart		Ruedi, Gian Reto	
Mi., 15. Jan. 2020	14.00 - 16.00	Bergstation Leiterli	skating, Abfahrtstraining	Alle	Simon, Sina	Ende: Talstation
Sa., 18. Jan. 2020			kein Training, alle am Mittwoch 15.01.	Alle		
Sa., 18. Jan. 2020	ganzer Tag	Gadmen	BOSV-Meisterschaften, klassisch Einzelstart, Staffellauf skating		Simon	
Sa., 18. Jan. 2020	ganzer Tag	Langis	Leonteq Biathlon Cup, Kids			
Mi., 22. Jan. 2020	13.30 - 15.00	Nordic Zentrum	skating	Rennggruppe	Simon?	mit JO Zweisimmen
	15.15 - 16.15	Nordic Zentrum	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Andi	
Sa., 25. Jan. 2020	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	klassisch	Alle	Ruedi, Cindy	
Sa., 25. Jan. 2020	ganzer Tag	Schwarzsee	Raiffeisen Trophy, skating Sprint		Simon	
Di., 28. Jan. 2020	abends	Kandersteg	CCE, skating Massenstart		Simon, Gian Reto	
Mi., 29. Jan. 2020			kein Training	Rennggruppe		
Sa., 01. Feb. 2020	13.30 - 16.00	Nordic Zentrum	skating, Familientag mit Eltern und Geschwister	Alle	Simon, Ruedi	
So., 02. Feb. 2020	ganzer Tag	Kandersteg	Raiffeisen Trophy / Craft Kids Cup, skating Massenstart		Simon	
Mi., 05. Feb. 2020	13.30 - 15.00	Nordic Zentrum	skating	Rennggruppe	Simon	mit JO Zweisimmen
	15.15 - 16.15	Nordic Zentrum	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Sina	
Sa., 08. Feb. 2020	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	klassisch	Alle	Simon	
Sa/So, 08./09. Feb. 2020	ganzer Tag	Flühli/Sörenberg	Leonteq Biathlon Cup, Kids (nur Sa)/Elite			
So., 09. Feb. 2020	ganzer Tag	Schönried	Raiffeisen Trophy, XCX Langlauf Cross, skating		Simon	
Mi., 12. Feb. 2020	13.00 - 16.30	TEC/Sparenmoos	skating (kein Training wenn Schülerrennen!)	Rennggruppe	Simon	mit JO Zweisimmen
Fr., 14. Feb. 2020	18.00 - 19.30	TEC	skating	Alle	Simon, Ruedi	Stirnlampe! Treffpunkt!
Sa., 15. Feb. 2020	ganzer Tag	Zweisimmen	U14/16 CH-Meisterschaften, skating Einzelstart			
So., 16. Feb. 2020	ganzer Tag	Zweisimmen	U14/16 CH-Meisterschaften, Staffellauf klassisch			
Mi, 19. Feb. 2020	13.30 - 15.00	Nordic Zentrum	klassisch	Rennggruppe	Simon	mit JO Zweisimmen

**JO Lenk Langlauf und Biathlon
Trainings- und Wettkampfplan Winter 2019/2020**

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Di., 10. Feb. 2020	15.15 - 16.15	Nordic Zentrum	Biathlon	Biathlon Obersimmental	Res	
Sa., 22. Feb. 2020	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Ruedi, Cindy	
Sa., 22. Feb. 2020	ganzer Tag	Ulrichen	Leonteq Biathlon Cup, Kids			
Mo/Di, 24./25.02.2020	gem. SMS-Info	Nordic Zentrum	Biathlon (Montag oder Dienstag)	Biathlon Obersimmental	Res	Sportferien
Mi., 26. Feb. 2020	14.00 - 20.00	gem. Info	Spiel und Spass	ganze JO Lenk	JO Alpin, Snowboard	mit Alpinski, Sportferien
Sa., 29. Feb. 2020			kein Training, alle am Mittwoch 26.02.	Alle		
Sa., 29. Feb. 2020	ganzer Tag	Eriz	Raiffeisen Trophy, skating Einzelstart		Simon?	
Sa., 29. Feb. 2020	ganzer Tag	Realp	Leonteq Biathlon Cup, Kids/Elite			
So., 01. Mär. 2020	ganzer Tag	Realp	Leonteq Biathlon Cup, Elite			
Mi., 04. Mär. 2020	14.00 - 16.00	Hasler Langlaufhüttli	skating	Rennggruppe	Sina	Ende: Talstation
Fr., 06. Mär. 2020	18.00 - 19.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Sina, Cindy	
Sa/So, 07./08. Mär. 2020	ganzer Tag	Les Mosses	Leonteq Biathlon Cup, Kids			
Mi., 11. Mär. 2020	13.00 - 16.30	TEC/Sparenmoos	klassisch	Rennggruppe	Simon?	mit JO Zweisimmen
Do., 12. Mär. 2020	gem. SMS-Info	Nordic Zentrum	Biathlon (Abschluss)	Biathlon Obersimmental	Res, Andi, Sina	
Sa., 14. Mär. 2020			kein Training	Alle		
Sa., 14. Mär. 2020	ganzer Tag	Lenzerheide	Helvetia Nordic Games, XCX Langlauf Cross, skating		Simon?	
So., 15. Mär. 2020	ganzer Tag	Lenzerheide	Helvetia Nordic Games, klassisch Massenstart		Simon?	
Mi., 18. Mär. 2020	14.00 - 16.00	Hasler Langlaufhüttli	skating	Rennggruppe*	Simon	* alle, welche am Lenker Langlauf teilnehmen
Sa., 21. Mär. 2020	14.00 - 16.00	Bergstation Leiterli	skating	Alle*	Sina, Simon?	* alle, welche NICHT das Rennen laufen
So., 22. Mär. 2020	ganzer Tag	Lenk	Raiffeisen Trophy, skating Massenstart		Simon, Ruedi, René	
Mi., 25. Mär. 2020	14.00 - 16.00	Hasler Langlaufhüttli	skating	Rennggruppe	Simon	Ende: Talstation
Sa., 28. Mär. 2020			kein Training, Sonntag Clubrennen	Alle		
So., 29. Mär. 2020	ganzer Tag	Lenk	Clubrennen, skating Massenstart	Alle	Individuell	gemäss Inserat Simmental Zeitung
Sa/So, 28./29. Mär. 2020	ganzer Tag	Prémanon FRA	Leonteq Biathlon Cup, Elite			
Mi., 01. Apr. 2020	14.00 - 16.00	Bergstation Leiterli	skating, Abschluss Nordisch	Alle	Simon, Sina	Ende: Talstation
Sa., 11. Apr. 2020	gem. SMS-Info	gem. Info	JO-Abschluss	ganze JO Lenk	JO Alpin, Snowboard	
Fr., 24. Apr. 2020	abends	Wimmis	Preisverteilung Gesamtwertung Raiffeisen-Cup			

Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich bitte direkt beim eingeteilten Trainer oder Trainerin ab
Kurzfristige Änderungen werden jeweils bis spätestens am Vorabend per SMS mitgeteilt

Kontakt

Dräyer Simon	079 420 84 04	simi.draeyer@bluewin.ch	Disziplinenleiter
Beetschen Andreas	079 716 60 89	andy.beetschen@bluewin.ch	Biathlon
Freidig Gian Reto	079 471 65 80	jonnyfreidig@hotmail.com	Langlauf Wettkämpfe
Knöri Andreas	079 227 77 80	adazknoeri@bluewin.ch	Biathlon
Meyer Ruedi	076 324 65 26	meyerruedi@bluewin.ch	Langlauf
Schmid Cindy	079 523 00 13	cindy-schmid@bluewin.ch	Langlauf
Walder Sina	079 399 61 12	s_walder@bluewin.ch	Langlauf, Biathlon