

## JO Lenk, Trainingsplan Winter 2019/2020

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Sa., 14. Dez. 2019	09:30 - 12:00	Metschstand		Gruppen 1 + 2	Marcel, Stephan	
Sa., 14. Dez. 2019	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Martin, Julia	
Mi., 18. Dez. 2019	17:00 - 20:30	Racing Center Hublen	Nacht-SL	Gruppen 1/(2)	Marcel, Stephan	
Mo., 23. Dez. 2019	09:30 - 15:00	Metschstand		Gruppen 1 + 2	Marcel, Simona	Lunch mitnehmen
Mo., 23. Dez. 2019	09:30 - 15:00	Metschstand		Gruppen 3a/b, 4, 5	Patrick, Julia, Martin	
Fr., 27. Dez. 2019	10:00 - 16:00		Losverkauf Kuhfladenlotto	Gemäss Einsatzplan		
Fr., 27. Dez. 2019	09:15 - 15:00	Wallegg Tal	RS	Gruppen 1 + 2	Stephan, Markus	Lunch mitnehmen
Fr., 27. Dez. 2019	09:15 - 15:00	Wallegg Tal		Gruppen 3a/b, 4, 5	Simona, Steve	Lunch mitnehmen
Sa., 28. Dez. 2019	10:00 - 18:00		Losverkauf Kuhfladenlotto	Gemäss Einsatzplan		
Sa., 28. Dez. 2019	09:15 - 12:00	Wallegg Tal	SL	Gruppen 1 + 2	Stephan, Steve	
Sa., 28. Dez. 2019	13:15 - 16:00	Wallegg Tal	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Stephan, Steve	Training am Nachmittag
Sa., 28. Dez. 2019	18:00 - 19:00	Lenk, beim Tipi	Kuhfladenlotto			
So., 29. Dez. 2019	09:15 - 12:00	Wallegg Tal	RS	Gruppen 1 + 2	Simona, Nora	
So., 29. Dez. 2019	09:15 - 12:00	Wallegg Tal	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Markus, Steve, Gianna	
Sa., 4. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	SL	Gruppen 1, 2, 3a	Martin, Marcel	
Sa., 4. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3b, 4, 5	Simona, Steve, Julia	
So., 5. Jan. 2020	06:00 - 18:00	Grindelwald, Männlichen	Punkterennen 1 + 2 (SL)	Lizenzfahrer	Obersimmental-Saenenland	
Mi., 8. Jan. 2020	17:00 - 20:30	Racing Center Hublen	Nacht-SL	Gruppen 1/(2)	Marcel, Björn	
Fr., 10. Jan. 2020	11:30 - 14:00	Mülkerblatten	Einsatz Schulsportwoche		Alain, Urs	
Sa., 11. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	RS	Gruppen 1 + 2	Marcel	Demofahrer freiwillig (Lunch mitn.)
Sa., 11. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Martin, Stephan	Demofahrer freiwillig (Lunch mitn.)
Sa., 11. Jan. 2020	13:30 - 15:30	Metschstand	Demo-Training Schneesportshow	Alle Angemeldeten	Stephan	Training am Nachmittag
Mi., 15. Jan. 2020	17:00 - 20:30	Racing Center Hublen	Nacht-SL	Gruppen 1 + 2	Marcel, Eveline	
Sa., 18. Jan. 2020	08:00 - 17:00	Oberwil, Rossberg	Punkterennen 3 + 4 (CR Speed)	Lizenzfahrer	Obersimmental-Saenenland	
Sa., 18. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	SL	Gruppen 1 + 2	Eveline	Demofahrer freiwillig (Lunch mitn.)
Sa., 18. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Marcel, Steve	Demofahrer freiwillig (Lunch mitn.)
Sa., 18. Jan. 2020	13:30 - 15:30	Metschstand	Demo-Training Schneesportshow	Alle Angemeldeten	Marcel	Training am Nachmittag
So., 19. Jan. 2020	07:00 - 17:00	Gstaad, Rüttilift	SM TeamRace		Marcel	
Mi., 22. Jan. 2020	13:30 - 16:00	Metschstand	RS	Gruppen 1 + 2	Stephan	
Mi., 22. Jan. 2020	13:15 - 16:00	Wallegg Tal	Aufbau + Geschicklichkeit	Gruppe 3a Miniracers	Fabian, Peter	
Fr., 24. Jan. 2020	11:30 - 14:00	Mülkerblatten	Ersatzdat. Einsatz Schulsportw.		Alain, Urs	
Sa., 25. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	CR	Gruppe 1, 2, 3a	Marcel, Nina	
Sa., 25. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3b, 4, 5	Steve, Markus	
Sa., 25. Jan. 2020	09:30 - 12:00	Maurenlift	Demo-Training Schneesportshow	Alle Angemeldeten	Stephan	Training am Maurenlift
So., 26. Jan. 2020	07:30 - 17:00	Lenk, Betelberg	Kids-Skicross-Tour	Gruppen 1, 2	Stephan	
So., 26. Jan. 2020	06:00 - 18:00	Hasliberg	Punkterennen 5 + 6 (RS)	Lizenzfahrer	Obersimmental-Saenenland	
Mi., 29. Jan. 2020	13:30 - 16:00	Metschstand	SL	Gruppen 1 + 2	Marcel	
Mi., 29. Jan. 2020	13:15 - 16:00	Wallegg Tal	Aufbau 2 + Feedback	Gruppe 3a Miniracers	Peter, Fabian	
Sa., 1. Feb. 2020	09:30 - 15:00	Metschstand	RS	Gruppen 1 + 2	Martin, Julia	
Sa., 1. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Steve, Marcel, Nina	
Sa., 1. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Maurenlift	Demo-Training Schneesportshow	Alle Angemeldeten	Stephan	Training am Maurenlift
Mi., 5. Feb. 2020	17:00 - 20:30	Racing Center Hublen	Nacht-SL	Gruppen 1/(2)	Eveline, Stephan	
Sa., 8. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	RS	Gruppen 1 + 2	Stephan, Markus, Patrick	
Sa., 8. Feb. 2020	13:30 - 16:00	Metschstand	RS	Gruppen 3a/b, 4, 5	Stephan, Markus, Patrick	Training am Nachmittag
Sa., 8. Feb. 2020	06:00 - 18:00	Lauberhorn, Wengen	Punkterennen 7 + 8 (SG)	Lizenzfahrer		
So., 9. Feb. 2020	07:00 - 17:00	St. Stephan	JO-Renntag, Anim.rennen (RS)		Gianna	
Mi., 12. Feb. 2020	13:30 - 16:00	Metschstand	SL	Gruppen 1 + 2	Gianna, Marcel	
Mi., 12. Feb. 2020	13:15 - 16:00	Wallegg Tal	RS	Gruppe 3a Miniracers	Fabian, Peter	
Sa., 15. Feb. 2020	07:00 - 17:00	Gsteig	Heiti-Cup, Anim.rennen (RS)		Marcel	
Sa., 15. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	RS	Gruppen 1 + 2	Julia, Nina	
Sa., 15. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Steve, Markus	
So., 16. Feb. 2020	06:00 - 18:00	Habkern	BOSV-Meisterschaft (SL)	Lizenzfahrer bzw. Qualifizierte		
So., 16. Feb. 2020	07:00 - 17:00	Rossberg, Oberwil	Dr gälb Cup		Stephan	

## JO Lenk, Trainingsplan Winter 2019/2020

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Mi., 19. Feb. 2020	11:30 - 17:00	Wasserngrat	Rosey Cup (SL)	Alle Angemeldeten	Alain	
Sa., 22. Feb. 2020	07:00 - 17:00	Gstaad, Wasserngrat	Punkterennen 9+10 (CR Technik)	Lizenzfahrer	Obersimmental-Saanenland	
Sa., 22. Feb. 2020	07:00 - 17:00	Schönried, Horneggli	Bäri-Cup, Anim.rennen (RS)		Stephan	
Sa., 22. Feb. 2020	Ganztägig	Lenk	Famigros Day	mit Eltern		
Sa., 22. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	CR	Gruppe 1, 2, 3a/b, 4, 5	Steve, Martin, Nora	
So., 23. Feb. 2020	ganztägig	Adelboden	Migros GP		mit Eltern	
Mi., 26. Feb. 2020	14:00 - 20:00	noch offen	Spiel & Spass	Alle JO-ler	Stephan, Marcel	
Sa., 29. Feb. 2020	06:30 - 17:30	Wierihorn, Diemtigtal	BOSV-Meisterschaft (RS) Nr. 11	Lizenzfahrer bzw. Qualifizierte		
Sa., 29. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	SL	Gruppen 1 + 2	Martin, Marcel	
Sa., 29. Feb. 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3, 4, 5	Steve, Julia, Stephan	
So., 1. März 2020	06:30 - 17:30	Wierihorn, Diemtigtal	BOSV-Meisterschaft (SL) Nr. 12	Lizenzfahrer bzw. Qualifizierte		
So., 1. März 2020	10:30 - 15:00	Mülkerblatten	Ausrutschen/TW z.G. JO-Kasse	Alle inkl. Eltern	Martin	
Mi., 4. März 2020	17:00 - 20:30	Racing Center Hublen	Nacht-RS	Gruppen 1/(2)	Eveline, Marcel	
Sa., 7. März 2020	07:00 - 17:00	Lauenen	Lauenen-Cup, Anim.rennen		Stephan	
Sa., 7. März 2020	09:30 - 12:00	Rinderberg, Zweisimmen	Rinderberg-Derby		Marcel	
So., 8. März 2020	06:00 - 18:00	Hasliberg	Punkterennen 13+14 (SL)	Lizenzfahrer	Obersimmental-Saanenland	
Mi., 11. März 2020	13:30 - 16:00	Metschstand	CR	Gruppen 1 + 2	Stephan, Marcel	
Mi., 11. März 2020	13:15 - 16:00	Wallegg Tal	Surprise	Gruppe 3a Miniracers	Peter, Fabian	
Sa., 14. März 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	RS	Gruppen 1 + 2	Nora, Simona	
Sa., 14. März 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	Diverses Programm	Gruppen 3a/b, 4, 5	Simon, Martin, Nina	
So., 15. März 2020	Ganztägig	Wengen, Grindelwald	Migros GP		mit Eltern	
Mi., 18. März 2020	13:30 - 16:00	Mülkerblatten	Vorber. Sichtung BOSV/RLZ	Gruppen 1 + 2	Marcel	
Sa., 21. März 2020	07:00 - 17:00	Schönried, Horneggli	Horneggli-Cup, Ani.rennen (CR)		Stephan, Nora	
Sa., 21. März 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	CR	Gruppen 1, 2, 3a/b, 4, 5	Steve, Martin	
So., 22. März 2020	06:30 - 17:30	Frutigen, Metschalp	Punkterennen 15 (RS 2 Läufe)	Lizenzfahrer	Obersimmental-Saanenland	
Di., 24. März 2020	ganztägig	Jungfrauregion	Sichtung Ski BOSV (Jg. 04-06)			
Mi., 25. März 2020	Ganztägig	Jungfrauregion	Sichtung Ski BOSV (Jg. 07-09)			
Mi., 25. März 2020	13:15 - 16:00	Wallegg Tal	PS	Gruppen 1, 2, 3a	Stephan, Urs	
Sa., 28. März 2020	09:30 - 12:00	Metschstand	RS	Gruppen 1, 2, 3a/b, 4, 5	Steve, Peter	
Sa., 28. März 2020	Ganztägig	Obersaxen	GP Migros Finale	Qualifizierte		
So., 29. März 2020	Ganztägig	Obersaxen	GP Migros Finale	Qualifizierte		
So., 29. März 2020		Lenk	Clubrennen SC Lenk	Alle		
Mi., 1. April 2020	Ganztägig		Sichtung Kondi BOSV (alle Jg.)			
Mi., 1. April 2020	13:30 - 16:00	Metschstand	CR	Gruppen 1 + 2	Eveline	
Sa., 4. April 2020	08:00 - 17:00	Lenk	Punkterennen 16 (RS 2 Läufe)	Lizenzfahrer	Marcel	
So., 5. April 2020	08:00 - 17:00	Lenk	Punkterennen 17 (Finale, PS)	Lizenzfahrer	Marcel	
Sa., 11. April 2020	09:30 - 15:00	noch offen	JO-Abschluss	Nordisch, Snowboard, Alpin	Nora, Steve, Martin, Stephan	

### Allgemeine Informationen:

Bitte mit dem Thema entsprechenden Material zum Training erscheinen. Die Kinder werden üblicherweise bei der Mittelstation Stand-Xpress Metsch bzw. Wallegg Tal entlassen.

Je nach Schnee- und Pistenbedingungen, kann das Trainingsthema durch die eingeteilten Trainer den Verhältnissen entsprechend angepasst werden.

Abkürzungen: SL: Slalom / RS: Riesenslalom / SG: Super-G / CR: Combi-Race / PS: Parallelslalom / SB: Snowboard / GP: Grand Prix / MS: Meisterschaft

Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich beim (erstgenannten) Trainer ab. (siehe Liste Adresse Trainer unter [www.skiclub-lenk.ch](http://www.skiclub-lenk.ch) / Sport / Downloads/Trainingsplan)