

JO Lenk Langlauf  
Trainings- und Wettkampfplan Winter 2021/2022

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Sa., 04. Dez. 2021	13.30 - 15.00	Nordic Zentrum	skating	Alle	Simon, Ruedi	
Mi., 08. Dez. 2021	13.15 - 17.00	TEC, Jaunpass	klassisch	Rennggruppe	Simon	
Do., 09. Dez. 2021	16.00 - 17.00	Simmenfälle	klassisch	Rennggruppe	Simon	
Sa., 11. Dez. 2021	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Ruedi, Sina	
<b>So., 12. Dez. 2021</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Les Mosses</b>	<b>Raiffeisentrophy, klassisch Einzelstart</b>		Simon	
Mi., 15. Dez. 2021	13.30 - 16.00	Bahnhof Lenk	skating (Zweissimmen-Lenk)	Rennggruppe	Simon	
Sa., 18. Dez. 2021	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Simon, Ruedi	
<b>So., 19. Dez. 2021</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Val Ferret</b>	<b>Helvetia Nordic Trophy, klassisch Einzelstart</b>			
Mi., 22. Dez. 2021	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	klassisch	Rennggruppe	Simon	
Sa., 25. Dez. 2021			kein Training			
<b>Di., 28. Dez. 2021</b>	<b>18.00 - 19.00</b>	<b>TEC</b>	<b>Kuhfladenlotto</b>			<b>abgesagt!</b>
Mi., 29. Dez. 2021	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Simon, Ruedi	
Do., 30. Dez. 2021	gem. SMS-Info		klassisch	Rennggruppe	Simon	mit Zweissimmen
Sa., 01. Jan. 2022			kein Training - alle am Mittwoch, 29.12.			
Mo., 03. Jan. 2022	09.30 - 12.00	Sparenmoos	klassisch	Rennggruppe		mit Zweissimmen, Adi Tschanz 078 800 68 15 (kein Bus!)
<b>Di., 04. Jan. 2022</b>	<b>Nachmittag/Abend</b>	<b>Kandersteg</b>	<b>Raiffeisentrophy/CCE Kandersteg, klassisch Einzelstart</b>		Simon	
Mi., 05. Jan. 2022	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Simon, Ruedi	
Sa., 08. Jan. 2022			kein Training - alle am Mittwoch 05.01.			
<b>So., 09. Jan. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Grattavache</b>	<b>Raiffeisentrophy, skating Massenstart</b>		Simon	
Mi., 12. Jan. 2022	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Rennggruppe	Simon	
Sa., 15. Jan. 2022	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Ruedi, Cindy	
<b>Di., 18. Jan. 2022</b>	<b>Nachmittag/Abend</b>	<b>Kandersteg</b>	<b>CCE Kandersteg, skating Einzelstart</b>		Ruedi	
Mi., 19. Jan. 2022			kein Training			ev. mit Zweissimmen
Fr., 21. Jan. 2022	18.00 - 19.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Ruedi, Sina, Cindy	
<b>So., 23. Jan. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Schönried</b>	<b>Raiffeisentrophy, XC Langlauf Cross, skating</b>		Simon	
	<b>ganzer Tag</b>	<b>Marbach</b>	<b>Helvetia Nordic Trophy, skating Einzelstart</b>			
Mi., 26. Jan. 2022	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	klassisch	Rennggruppe*	Simon	*alle, welche am Lenker Langlauf teilnehmen
Sa., 29. Jan. 2022			kein Training			
	<b>ganzer Tag</b>	<b>Lenk</b>	<b>Verbandsmeisterschaft, klassisch Einzelstart; Staffel skating</b>			
<b>Trainingsplan für Februar/März folgt im Januar</b>						
<b>Wettkämpfe Februar, März, April</b>						
<b>Di., 01. Feb. 2022</b>	<b>Nachmittag/Abend</b>	<b>Kandersteg</b>	<b>CCE Kandersteg, skating Massenstart</b>			
<b>So., 06. Feb. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Kandersteg</b>	<b>Raiffeisentrophy/Craft Kids Cup, skating Massenstart</b>			
<b>Sa., 12. Feb. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Plasselb/Schwarzsee</b>	<b>Raiffeisentrophy, skating Sprint</b>			
<b>Sa., 19. Feb. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Davos</b>	<b>U14/16 CH-Meisterschaften, klassisch Einzelstart</b>			
<b>So., 20. Feb. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Davos</b>	<b>U14/16 CH-Meisterschaften, skating Staffel</b>			
<b>Sa., 05. Mär. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Eriz</b>	<b>Raiffeisentrophy, skating Einzelstart</b>			
<b>Sa., 19. Mär. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Lenzerheide</b>	<b>Helvetia Nordic Games, klassisch CX</b>			
<b>So., 20. Mär. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Lenzerheide</b>	<b>Helvetia Nordic Games, skating Massenstart</b>			
<b>Sa., 02. Apr. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Lenk</b>	<b>Clubrennen, skating Massenstart</b>			

Dräyer Simon      079 420 84 04      [simi.draeyer@bluewin.ch](mailto:simi.draeyer@bluewin.ch)  
Meyer Ruedi      076 324 65 26      [meyerruedi@bluewin.ch](mailto:meyerruedi@bluewin.ch)  
Walder Sina      079 399 61 12      [s\\_walder@bluewin.ch](mailto:s_walder@bluewin.ch)

Schmid Cindy      079 523 00 13  
Rösti Sylvia      079 263 82 44