

JO Lenk Langlauf  
**Trainings- und Wettkampfplan Winter 2021/2022**

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	TrainerInnen	Bemerkungen
Mi, 02. Mär. 2022	13.30 - 15.30	Bergstation Leiterli	skating	Rennggruppe	Ruedi	
Fr, 04. Mär. 2022	18.00 - 19.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Sina, Cindy	
<b>Sa, 05. Mär. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Eriz</b>	<b>Raiffeisentrophy, skating Einzelstart</b>			
Mi, 09. Mär. 2022	13.30 - 15.30	Bergstation Leiterli	skating	Rennggruppe	Simon	
Sa, 12. Mär. 2022	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, Sabine	<b>Ort/Treffpunkt: je nach Schnee</b>
Mi, 16. Mär. 2022	ca. 13.00 - 17.30	gem. SMS-Info	klassisch oder skating	Rennggruppe	Simon	<b>Les Mosses; Jaunpass; Sparenmoos</b>
Sa, 19. Mär. 2022	13.30 - 15.30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Simon, ?	<b>Ort/Treffpunkt: je nach Schnee</b>
<b>Fr, 18. Mär. 2022</b>	<b>Nachmittag</b>	<b>Lenzerheide</b>	<b>Anreise</b>			
<b>Sa, 19. Mär. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Lenzerheide</b>	<b>Helvetia Nordic Games, skating XCX</b>			
<b>So, 20. Mär. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Lenzerheide</b>	<b>Helvetia Nordic Games, skating Massenstart</b>			
Mi, 23. Mär. 2022	13.30 - 15.30	Bergstation Leiterli	skating	Rennggruppe	Simon	
Sa, 26. Mär. 2022	gem. SMS-Info	gem. SMS-Info		Alle	Simon, Ruedi	Abschluss Nordisch
<b>Sa, 02. Apr. 2022</b>	<b>ganzer Tag</b>	<b>Lenk</b>	<b>Clubrennen, skating Massenstart</b>	Alle		<b>Anmeldung und Teilnahme individuell</b>
Fr, 22. Apr. 2022		Wimmis	Preisverteilung Gesamtwertung Raiffeisentrophy			

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