

**JO Lenk Langlauf
Trainings- und Wettkampfplan 2022/2023**

KW	Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	Leiter*in	Bemerkungen
32	Fr., 12. Aug. 2022	18:00 - 20:00	TEC, Flugplatz	Rollski skating	Rennggruppe	Simon	
33	Di., 16. Aug. 2022	18:00 - 20:00	TEC, Flugplatz	Rollski klassisch	Rennggruppe	Simon, Ruedi	
	Fr., 19. Aug. 2022	17:00 - 18:30	TEC	Running	Rennggruppe	Ruedi	Achtung Zeit! (20.15 Uhr GV Skiclub Lenk)
34	Di., 23. Aug. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Rollski klassisch	Rennggruppe	Ruedi	
	Mi., 24. Aug. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Rollski skating	Rennggruppe	Simon	
	Fr., 26. Aug. 2022			kein Training			
	Sa., 27. Aug. 2022	Nachmittag/Abend	Panzerpiste Thun	Raiffeisentropy U14/16, Rollski skating, Massenstart			
	So., 28. Aug. 2022	ganzer Tag	Steffisburg	Raiffeisentropy U14/16, Rollski klassisch, Massenstart			
35	Di., 30. Aug. 2022			kein Training			
	Fr., 02. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Running	Rennggruppe	Ruedi	
36	Di., 06. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Stocklauf	Rennggruppe	Simon	Landschulwoche Sekundarstufe Lenk
	Fr., 09. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Running	Rennggruppe	Sina	Landschulwoche Sekundarstufe Lenk
37	Di., 13. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Rollski skating	Rennggruppe	Simon	
	Fr., 16. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Running	Rennggruppe	Ruedi	
	So., 18. Sep. 2022	18:00 - 19:30	Schulhaus	Swiss Trail Tour; Iffiglauf; Kids-Run	Rennggruppe	individuell	
38	Di., 20. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Running	Rennggruppe	Ruedi	
	Fr., 23. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Rollski skating	Rennggruppe	Sina	
39	Di., 27. Sep. 2022	18:00 - 19:30	TEC	Stocklauf	Rennggruppe	Simon	
	Fr., 30. Sep. 2022			kein Training - Trainingslager			
	Sa., 01. Okt. 2022	genaue An-/Abreise folgt	folgt	Trainingslager	Rennggruppe	folgt	Beginn Herbstferien 01.10. Powertest BOSV (Lynn) 01.10. Lenker-Märit
So., 02. Okt. 2022							
Mo., 03. Okt. 2022							
40	Di., 04. Okt. 2022						

Abkürzungen:

TEC: Tennis-Eisbahn-Curling
MZH: Mehrzweckhalle Schulhaus

Jeder Trainer ist berechtigt, das Training den Verhältnissen entsprechend anzupassen
Ein Helm ist bei allen Bike- und Rollskitrainings obligatorisch
Rollski-Training: Immer auch Joggingschuhe mitnehmen. Nicht mit den Langlaufschuhen zum Training laufen (Abnützung)
Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich beim eingeteilten Trainer ab

Dräyer Simon 079 420 84 04 simi.draeyer@bluewin.ch
Meyer Ruedi 076 324 65 26 meyerruedi@bluewin.ch
Walder Sina 079 399 61 12 s_walder@bluewin.ch