JO Lenk Langlauf

Trainings- und Wettkampfplan 2022/2023

KW	Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	Leiter*in	Bemerkungen
42	Mi, 19. Okt. 2022	gem. SMS-Info		Rollski skating	Renngruppe	Sina	
	Sa, 22. Okt. 2022	09:00 - 11:00	KUSPO	Kennenlernen, Spiel & Spass	Alle	Ruedi, Cindy	
43	Mi, 26. Okt. 2022	16:00 - 17:30	TEC	Running	Renngruppe	Sabine	
	Sa, 29. Okt. 2022	09:00 - 11:00	KUSPO	Schnitzeljagd, Postenlauf oder ähnliches	Alle	Ruedi, Sabine	Halle nicht verfügbar
44	Mi, 02. Nov. 2022	16:00 - 17:30	TEC	Running	Renngruppe	Ruedi	
	Sa, 05. Nov. 2022			kein Training			
45	Mi, 09. Nov. 2022	16:00 - 17:30	TEC	Stocktraining	Renngruppe	Ruedi	
	Sa, 12. Nov. 2022	09:00 - 11:00	KUSPO	Hindernisparcours	Alle	Ruedi, Sabine	drinnen oder draussen
46	Mi, 16. Nov. 2022	16:00 - 17:30	TEC	Rollski skating	Renngruppe	Sina	
	Sa, 19. Nov. 2022	09:00 - 11:00	KUSPO	Spiel & Stafetten	Alle	Cindy, Sabine	drinnen oder draussen
47	Mi, 23. Nov. 2022	gem. SMS-Info		Running oder Ski skating	Renngruppe	Ruedi	
	Sa, 26. Nov. 2022	gem. SMS-Info		Stocktraining (Nordic Walking) oder Ski skating	Alle	Ruedi, Cindy	
48	Mi, 30. Nov. 2022	gem. SMS-Info		(Roll-)Ski skating	Renngruppe	Sina	
	Ab Kalenderwoche 47 Training je nach Schneelage, SMS-Info folgt jeweils bis Donnerstag- resp. Montagabend						
	Sobald Schneetraining möglich, findet am Samstag das Training voraussichtlich von 13.30 - 15.30 Uhr statt						
	Trainingsplan ab Samstag, 3. Dezember 2022 folgt						

Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich beim/bei der erstgenannten Leiter*in ab
Immer Hallen- und Aussenschuhe mitnehmen
Jede/r Leiter*in ist berechtigt, das Training den Verhältnissen entsprechend anzupassen

Dräyer Simon 079 420 84 04 simi.draeyer@bluemail.ch
Meyer Ruedi 076 324 65 26
Walder Sina 079 399 61 12
Schmid Cindy 079 523 00 13
Beetschen Sabine 077 428 89 09