

Trainings- und Wettkampfplan JO Lenk Alpin 2022/2023

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	Hauptleiter	Leiter 2	Leiter 3	Leiter 4
Sa. 22.Okt. 2022	09.00 - 10.30 Uhr	Schulhaus Dorf	Spiel	2. - 4. Klasse	Fäbu	Simona		
Sa. 22.Okt. 2022	10.30 - 12.00 Uhr	Schulhaus Dorf	Spiel	5. - 9. Klasse	Fäbu	Simona		
Sa. 29.Okt. 2022	09.00 - 10.30 Uhr	Schulhaus Dorf	Ausdauer	2. - 4. Klasse	Marcel	Claudia		
Sa. 29. Okt. 2022	10.30 - 12.00 Uhr	Schulhaus Dorf	Ausdauer	5. - 9. Klasse	Marcel	Claudia		
Sa. 5. Nov. 2022	09.00 - 10.30 Uhr	Schulhaus Dorf	Kraft / Schnellkraft	2. - 4. Klasse	Markus	Fäbu		
Sa. 5. Nov. 2022	10.30 - 12.00 Uhr	Schulhaus Dorf	Kraft / Schnellkraft	5. - 9. Klasse	Markus	Fäbu		
Sa. 12. Nov. 2022	09.00 - 10.30 Uhr	Schulhaus Dorf	Ausdauer / Spiel	2. - 4. Klasse	Marcel	Joy Schmid		
Sa. 12. Nov. 2022	10.30 - 12.00 Uhr	Schulhaus Dorf	Ausdauer / Spiel	5. - 9. Klasse	Marcel	Joy Schmid		
Sa. 19. Nov. 2022	09.00 - 10.30 Uhr	Schulhaus Dorf	Kraft / Schnellkraft	2. - 4. Klasse	Simon D.	Claudia		
Sa. 19. Nov. 2022	10.30 - 12.00 Uhr	Schulhaus Dorf	Kraft / Schnellkraft	5. - 9. Klasse	Simon D.	Claudia		
Sa. 19. Nov. 2022	07.30 - 15.00 Uhr	tbd	Schneetraining	Rennggruppe 1-2	Fäbu			
Sa. 26. Nov. 2022	09.00 - 10.30 Uhr	Schulhaus Dorf	Koordination	2. - 4. Klasse	Claudia			
Sa. 26. Nov. 2022	10.30 - 12.00 Uhr	Schulhaus Dorf	Koordination	5. - 9. Klasse	Claudia			
Sa. 26. Nov. 2022	07.30 - 15.00 Uhr	tbd	Schneetraining	Rennggruppe 1-2	Markus			
Sa. 3. Dez. 2022	09.30 - 12.00 Uhr	Metschstand	Gemeinsamer Saison Start	Rennggruppe 1-3	Markus	Oliver	Marc B.	
Sa. 3. Dez. 2022	09.30 - 12.00 Uhr	Metschstand	Schneegewöhnung / Spiel und Spass	Fungrupppe				Stephan
Sa. 10. Dez. 2022	09.30 - 12.00 Uhr	Metschstand	Grundposition / Minikipp	Rennggruppe 1-3	Fäbu	Marcel	Steven H	
Sa. 17. Dez. 2022	09.30 - 12.00 Uhr	Metschstand	Grundposition / Minikipp	Rennggruppe 1-3		Olivier	Steven H	
Sa. 17. Dez. 2022	09.30 - 12.00 Uhr	Metschstand	Grundposition	Fungrupppe				Marc B.
Mo. 26.Dez. 2022	09.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	RS / RLZ Übungen	Rennggruppe 1-3	Marcel	Anja S.	Stephan	
Mo. 26.Dez. 2022	13.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	Carving	Fungrupppe				Simona
Di. 27. Dez. 2022	09.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	RS	Rennggruppe 1	Marcel	Steve		
Mi. 28. Dez. 2022	13.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	RS	Rennggruppe 1-2	Marcel	Steve		
Do. 29. Dez. 2022	13.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	RS	Rennggruppe 1-3	Simona	Danica	Steve	
Do. 29. Dez. 2022	13.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	Einführung RS	Fungrupppe				Marcel
Di. 3. Jan. 2023	13.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	Einführung SL	Rennggruppe 1-3	Fäbu	Marcel	Matthias Z.	
Di. 3. Jan. 2023	13.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	Diverses Programm	Fungrupppe				
Mi. 4. Jan. 2023	13.30 - 16.00 Uhr	Wallegg Tal	SL	Rennggruppe 1-3	Fäbu			
Do. 5. Jan. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	SL	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 7. Jan. 2023	09:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	SL	Rennggruppe 1-3	Marcel	Steve	Stephan	
Sa. 7. Jan. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	Vorbereitung Teamrace	Fungrupppe				Simon D.
So. 8. Jan. 2023	ganztägig	Leki-Cup 1 - 2 Huble / Wassern	Slalom	Anmeldung über online Liste				
Mi. 11.Jan. 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Wallegg Tal	RS	Rennggruppe 1-2	Fäbu	Dominik		
Do. 12.Jan. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	RS	Rennggruppe 1	Fäbu			
So. 15. Jan. 2023	ganztägig	dr gälb Cup Metsch Frutigen	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste				
So. 15.Januar 2023	ganztägig	Wispile, Gstaad, Rüttilift	Teamrace	Anmeldung über online Liste	Marcel			
Mi. 18. Jan. 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Wallegg Tal	RS	Rennggruppe 1-2				
Do. 19. Jan. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	RS	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 21. Jan. 2023	09:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	RS	Rennggruppe 1	Marcel			
Sa. 21. Jan. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	RS	Rennggruppe 2-3			Steven H	
Sa. 21. Jan. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	Grundposition / Switch	Fungrupppe				Simon D.
So. 22. Jan. 2023	ganztägig	Leki-Cup 3 - 4, Hasliberg	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste (nur Lizenz)				
So. 22.Januar 2023	ganztägig	Rübli Cup Rougemont	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste	Marcel			
Mi. 25. Jan. 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Wallegg Tal	RS	Rennggruppe 1-2		Dominik		
Do. 26. Jan. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	RS	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 28. Jan. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	RS	Rennggruppe 1-3	Tinu	Steven H	Marcel	
So. 29. Jan. 2023	ganztägig	Migros GP Adelboden	Riesenslalom	Anmeldung durch Eltern				
Mi. 1.Feb. 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Wallegg Tal	Technik / RLZ Übungen	Rennggruppe 1-2	Dominik			
Do. 2.Feb. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	SL	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 4. Feb. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	Combi Race	Rennggruppe 1-3		Tinu	Stephan	
Sa. 4. Feb. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	Diverses Programm	Fungrupppe				Anja Gingge
Sa. 4. Feb. 2023	ganztägig	dr gälb Cup Elsigentalp	Combi Race Speed		Marcel			
Mi. 8. Feb. 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Wallegg Tal	Technik / RLZ Übungen	Rennggruppe 1-2				
Mi. 8.Februar 2023	ganztägig	JO Mini Sarina	Animation	Anmeldung über online Liste				
Do. 9. Feb. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	RS	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 11. Feb. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	RS	Rennggruppe 1-3		Steve		
Sa. 11.Feb. 2023	ganztägig	Leki-Cup 5 - 6 Metsch Frutigen	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste (nur Lizenz)				
So. 12. Feb. 2023	ganztägig	dr gälb Cup Metsch Frutigen	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste	Marcel			
Mi. 15.Feb. 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	Combi Race	Rennggruppe 1-2		Dominik		
Do. 16.Feb. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	SL	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 18. Feb. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	RS	Rennggruppe 1-3	marcel		Steven H	
Sa. 18.Feb. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	Kurzschwung	Fungrupppe				
Sa. 18.Februar 2023	ganztägig	Heiti Cup	Animation	Anmeldung über online Liste	Marcel			
So. 19.Februar 2023	ganztägig	JO Renntag St. Stephan	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste	Steven H	Marcel		
Mi. 22.Feb. 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	Technik / RLZ Übungen	Rennggruppe 1-2				
Mi. 22.Februar 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Rosey Cup	Slalom	Anmeldung über online Liste				
Do. 23.Feb. 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	RS	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 25. Feb. 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	RS	Rennggruppe 1-3	Tina	Anja Gingge	Stephan	
Sa. 25. Feb. 2023	ganztägig	Leki-Cup 7 - 8 Wiriehorn	Slalom	Anmeldung über online Liste (nur Lizenz)				
Sa. 25.Februar 2023	ganztägig	Blümlismatt / Bäri-Cup Schönried	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste				
So. 26.Feb. 2023	ganztägig	Leki-Cup 9 - 10 Habkern	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste (nur Lizenz)				
Mi. 1. März 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Luidi- Cup Gstaad	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste				
Mi. 1.März 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Landi Cup Gstaad	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste				
Do. 2.März 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	SL	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 4.März 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	Combi Race	Rennggruppe 1-3	Marcel	Steve		
Sa. 4.März 2023	09:30 - 12:00 Uhr	Metschstand	Ski with Style	Fungrupppe				Simon D.
So. 5.März 2023	ganztägig	dr gälb Cup Wiriehorn	Combi Race Technik	Anmeldung über online Liste	Marcel			
Mi. 8.März 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	Technik / RLZ Übungen	Rennggruppe 1-2	Dominik			
Do. 9.März 2023	17:15 - 20:00 Uhr	Racing Center Huble, Saanen	RS	Rennggruppe 1	Fäbu			
Sa. 11.März 2023	09:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	RS	Rennggruppe 1-3	Marcel			
So. 12.März 2023	ganztägig	dr gälb Cup Teschententalp	Parallel Slalom (mit RS Toren)	Anmeldung über online Liste				
So. 12.März 2023	ganztägig	JO-Cup Lauenen	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste				
So. 12.März 2023	ganztägig	Günsberg Rennen Schönried	Riesenslalom	Anmeldung über online Liste				
Mi. 15.März 2023	13:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	Technik / RLZ Übungen	Rennggruppe 1-2				
Sa. 18.März 2023	09:30 - 16:00 Uhr	Metschstand	Pararellslalom	alle Gruppen	Tinu	Fäbu	Steve	Steven H
Sa. 18.März 2023	ganztägig	Schönried, Horneggli	Combi-Race, Moby-Cup	Anmeldung über online Liste				
So. 19. März 2023	ganztägig	Leki-Cup 11 - 12 Rougemont	Slalom	Anmeldung über online Liste (nur Lizenz)				
Sa. 1.April 2023	gem. Anzeige	Betelberg	Clubrennen	alle Gruppen	Fäbu	Steven H		Steve
Sa. 8.April 2023	ganztägig	Leki-Cup 13 Grindelwald	Parallelsalom	Anmeldung über online Liste (nur Lizenz)				
tbd	gem. sms	Sichtungskurs		aufgebot				
tbd	gem. sms	Sichtungskurs		aufgebot				
tbd	gem. sms	Konditest RLZ		aufgebot				