

JO Lenk Langlauf
Trainings- und Wettkampfplan 2022/2023

KW	Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	Leiter:in	Bemerkungen
50	Mi, 14. Dez. 2022	13:30 - 15:30	Nordic Zentrum	skating	Renngruppe	Sabine	
	Sa, 17. Dez. 2022	09:00 - 11:00	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, Sabine	Zeit!
	So, 18. Dez. 2022	ganzer Tag	Steg FL	Helvetia Nordic Trophy, Einzelstart SK			
51	Mi, 21. Dez. 2022	gem. SMS-Info	gem. SMS-Info	skating	Renngruppe	gem. SMS-Info	
	Sa, 24. Dez. 2022			kein Training			
52	Di, 27. Dez. 2022	gemäss Einsatzplan		Los-Verkauf Kuhfladenlotto	gem. Einsatzplan		
	Mi, 28. Dez. 2022	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	klassisch	Renngruppe	Cindy, Simon	
	Mi, 28. Dez. 2022	gemäss Einsatzplan		Los-Verkauf Kuhfladenlotto	gem. Einsatzplan		
	Mi, 28. Dez. 2022	18:00 - 19:00	TEC	Kuhfladenlotto			
	Do, 29. Dez. 2022	13:00 - 15:00	Nordic Zentrum	skating	Alle	Simon, Sabine	Zeit
	Fr, 30. Dez. 2022	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	klassisch	Renngruppe	Ruedi	
	Sa, 31. Dez. 2022			kein Training			
1	Di, 03. Jan. 2023	Nachmittag/Abend	Kandersteg	Raiffeisentropy / CCE Kandersteg, Einzel KL		Simon	
	Mi, 04. Jan. 2023			kein Training			
	Fr, 06. Jan. 2023	18:00 - 19:30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, Sabine	Stirnlampe
2	Sa, 07. Jan. 2023	ganzer Tag	Kandersteg	Raiffeisentropy / BOSV-Meisterschaften, Einzel SK Raiffeisentropy / BOSV-Meisterschaften, Staffel SK		Simon	
	Mi, 11. Jan. 2023	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	klassisch	Renngruppe	Ruedi	
3	Sa, 14. Jan. 2023	13:00 - 15:00	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, ?	
	Di, 17. Jan. 2023	Nachmittag/Abend	Kandersteg	CCE Kandersteg, Einzel SK		Ruedi, Sabine	
3	Mi, 18. Jan. 2023	13:00 - 16:00	Talstation Betelberg	Abfahrtstraining	Alle	Simon, Ruedi, Sabine	Zeit, Treffpunkt
	Sa, 21. Jan. 2023			kein Training - alle am Mittwoch 18.01.2023			
	Sa, 21. Jan. 2023	ganzer Tag	Schönried	Raiffeisentropy, XC Langlauf Cross SK		Cindy	
4	So, 22. Jan. 2023	ganzer Tag	Zweisimmen	Raiffeisentropy / Helvetia Nordic Trophy, Einzel KL		Simon	
	Mi, 25. Jan. 2023	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	skating	Renngruppe	Simon	
	Fr, 27. Jan. 2023	18:00 - 19:30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, ?	Stirnlampe
5	Sa, 28. Jan. 2023	ganzer Tag	Schwarzsee	Raiffeisentropy, Sprint SK		Ruedi	
	Di, 31. Jan. 2023	Nachmittag/Abend	Kandersteg	CCE Kandersteg, Massenstart SK		Cindy, Sabine	
6	Mi, 01. Feb. 2023			kein Training			
	Sa, 04. Feb. 2023	13:00 - 15:00	Nordic Zentrum	klassisch	Alle	Ruedi, ?	
	So, 05. Feb. 2023	ganzer Tag	Kandersteg	Raiffeisentropy, Massenstart SK		?	
6	Mi, 08. Feb. 2023	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	skating	Renngruppe	Sabine	
	Sa, 11. Feb. 2023	13:00 - 15:00	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, ?	
	Sa, 11. Feb. 2023	ganzer Tag	Eriz	Raiffeisentropy / Helvetia Nordic Trophy, Einzel SK		Simon	nur Kategorien U14 + U16
7	So, 12. Feb. 2023	ganzer Tag	Eriz	Helvetia Nordic Trophy, Staffellauf klassisch		?	nur Kategorien U14 + U16
	Mi, 15. Feb. 2023	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	skating	Renngruppe	Sabine	
8	Sa, 18. Feb. 2023	13:00 - 16:00	Nordic Zentrum	skating, Familientag mit Eltern und Geschwister	Alle	Simon, Ruedi, Cindy	Zeit
	Mi, 22. Feb. 2023	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	klassisch	Renngruppe	Ruedi	
9	Fr, 24. Feb. 2023	18:00 - 19:30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, Sabine	Stirnlampe
	Mi, 01. Mär. 2023	gem. SMS-Info	gem. SMS-Info	klassisch	Renngruppe	Simon	Leiterli, Sparenmoos, Jaunpass
9	Sa, 04. Mär. 2023	13:00 - 15:00	Nordic Zentrum	skating	Alle	Ruedi, Cindy	

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

KW	Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Trainingsgruppe	Leiter:in	Bemerkungen
	Sa, 04. Mär. 2023	ganzer Tag	Gadmen	Raiffeisentropy, Einzel KL		Simon	
10	Mi, 08. Mär. 2023	15:30 - 17:30	Nordic Zentrum	skating	Rennggruppe	Ruedi	
	Sa, 11. Mär. 2023	13:00 - 15:00	Nordic Zentrum	klassisch	Alle	Simon, ?	
11	Mi, 15. Mär. 2023	gem. SMS-Info	gem. SMS-Info	klassisch	Rennggruppe	Simon	Leiterli, Sparenmoos, Jaunpass
	Fr, 17. Mär. 2023	18:00 - 19:30	Nordic Zentrum	skating	Alle	Cindy, Sabine	
	Sa, 18. Mär. 2023	ganzer Tag	Les Mosses	Helvetia Nordic Games, XC Langlauf Cross SK		?	
	So, 19. Mär. 2023	ganzer Tag	Les Mosses	Helvetia Nordic Games, Massenstart KL		Simon	
12	Mi, 22. Mär. 2023	gem. SMS-Info	gem. SMS-Info	skating	Rennggruppe*	Sabine	*alle welche am Lenker Langlauf teilnehmen
	Sa, 25. Mär. 2023	ganzer Tag	Lenk	Lenker Langlauf, Raiffeisentropy, Massenstart SK		Cindy	
	Sa, 25. Mär. 2023			kein Training			
13	Sa, 01. Apr. 2023			kein Training			
	So, 02. Apr. 2023			Clubrennen	Alle		
14	Sa, 08. Apr. 2023	gem. SMS-Info	gem. SMS-Info	JO-Abschluss	Alle	?	

- Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich beim/bei der erstgenannten Leiter*in ab
- Als Treffpunkt ist der Einfachheit immer Nordic Zentrum aufgeführt. Speziell für die Rennggruppe steht es dem Leiter/der Leiterin frei einen anderen Treffpunkt/Trainingszeit rechtzeitig zu kommunizieren (z.B. Leiterli, Sparenmoos, Jaunpass)
- Jede/r Leiter*in ist berechtigt, das Training den Verhältnissen (Zeit, Ort) entsprechend anzupassen
- Rennggruppe: Am Mittwoch je nach Trainingszeit jeweils Stirnlampe mitnehmen

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	