Trainings- und Wettkampfplanung 2022/2023

Dez 22		Kids/Fun	Race/Vorrace	Jan 23		Kids/Fun	Race/Vorrace	Feb 23		Kids/Fun	Race/ Vorrace	Mär 23		Kids/Fun	Race/Vorrace	Apr 23		Kids/Fun	Race/Vorrace
1	Do			1	So.			1	MI.		SL	1	Mi.			1	Sa.		RS
2	Fr			2	Mo		RS	2	DO		SL	2	Do			2	So		Pause
3	Sa		SL	3	Di		RS	3	FR			3	Fr			3	Mo		
4	So		SL	4	Mi		CR	4	SA		RS	4	Sa			4	Di		
5	Mo			5	Do		CR	5	SO		RS	5	So			5	Mi		RS
6	Di			6	Fr			6	MO			6	Mo			6	Do		
7	Mi		SL	7	Sa		SL	7	DI			7	Di			7	Fr		
8	Do			8	So		SL	8	MI		SG	8	Mi		CR/Parallel	8	Sa		RS
9	Fr			9	Mo			9	DO			9	Do			9	So		Pause
10	Sa		RS	10	Di			10	FR			10	Fr			10	Mo		SSW Cup 10 RS Wangs
11	So		RS	11	Mi		SL	11	SA		SSW Cup 3 SG Goldingen	11	Sa		CR/Parallel/MTF RS	11	Di		
12	Mo			12	Do			12	SO		SSW Cup 4+5 RS Ragaz	12	So		SSW Cup 8+9 SL Elm	12	Mi		
13	Di			13	Fr			13	MO			13	Mo			13	Do		
14	Mi		RS	14	Sa		SL/MTF Malbun SL	14	DI			14	Di			14	Fr		
15	Do			15	So		SSW Cup 1+2 SL F'Berg	15	MI		SL	15	Mi		CR/Parallel	15	Sa		
16	Fr			16	Mo			16	DO			16	Do			16	So		
17	Sa		RS	17	Di			17	FR			17	Fr			17	Mo		
18	So		RS	18	Mi		SG	18	SA		SL/CR	18	Sa		RS	18	Di		
19	Mo			19	Do			19	SO		Pause	19	So		Pause	19	Mi		
20	Di			20	Fr			20	MO			20	Mo			20	Do		
21	Mi		SL	21	Sa		CR	21	DI			21	Di			21	Fr		
22	Do			22	So		Pause/MTF Malbun RS	22	MI		CR	22	Mi		RS	22	Sa		
23	Fr			23	Mo	Sportwoche	SL	23	DO			23	Do			23	So		
24	Sa		SL	24	Di		SL	24	FR			24	Fr			24	Mo		
25	So	Ferien	Pause	25	Mi		SG	25	SA		CR	25	Sa			25	Di		
26	Mo		Pause	26	Do		RS	26	SO		SSW Cup 6+7 CR Mollis	26	So		Pause	26	Mi		
27	Di		SL	27	Fr		RS	27	MO			27	Mo			27	Do		
28	Mi		SL	28	Sa	Sportferien	SL	28	DI			28	Di			28	Fr		
29	Do		CR	29	So		Pause					29	Mi		RS	29	Sa		
30	Fr		CR	30	Mo		CR					30	Do			30	So		
31	Sa		CR	31	Di		CR					31	Fr						

Legende:			SL = Slalom Trainig SL Ski, SL Stöcke, SL Helm, Schütze, Rennanzug								SSW Nr. 1+2 F'Berg	**15.01.2023**			Clubrennen			**Migros GP**	
			RS = Riesenslalom Training, RS Ski, RS Stöcke, Helm, Rennanzug								SSW Nr. 3 Goldingen	**11.02.2023**			Datum noch offen			**GP Les Crosets 07.01.2023**	
			CR= Cross Training, RS oder SL Ski								SSW Nr. 4+5 Bad Ragaz	**12.02.2023**						**GP Obersaxen 15.01.2023**	
			Disziplin wird jeweils spätestens am Vorabend bekannt gegeben								SSW Nr. 6+7 Mollis	**26.02.2023**						**GP Sörenberg 22.01.2023**	
			Kurzfristige Änderungen via TWITTER oder Homepage verfolgen!								SSW Nr. 8+9 Elm	**12.03.2023**						**GP Adelboden 29.01.2023**	
				Kondtionstraining in der Halle							SSW Nr. 10 Wangs	**10.04.2023**						**GP Grächen 04.02.2023**	
				Skitraining														**GP Stoos 25.02.2023**	
				SSW Raiffeisen Cup betreut														**GP Airolo 04.03.2023**	
				Raiffeisen Kinderrennen betreut (empfehlenswert) Renndaten ab ca. November auf www.ssw.ch														**GP Grindelwald 12.03.2023**	
																		GP Davos 19.03.2023	
Mittwochtraining:			Kids/ Fun 13.15 Uhr - 15.45 Uhr Tann			Race/Vorrace 13.15 Uhr- 15.45 Uhr Mittenwald						**Nachwuchs Verantwortliche:**						**GP Nendaz 25.03.2023**	
												Stephanie Venini			0797333155			**GP Diablerets 19.03.2023**	
Samstagtraining:			Kids/ Fun 08.30 Uhr - 11.30 Uhr Tann			Race/Vorrace 08.30 Uhr- 11.30 Uhr Mittenwald/Rennpiste oder Seeben						**Trainer:**						**Finale Les Diablerets 01.- 02.04.2023**	
												Cheftrainer Race Marco Gadient			0793461791				
Weihnachtsferien 24.12.2022- 08.01.2023:			**Kids/Fun selbständig Skifahren**			Race/Vorrace 08.30 Uhr -11.30 Uhr Mittenwald						**Cheftrainer Vorrace Patrick Bless**			0796636714				
Sportwoche	**23.-27.01.2023**		**Kids/Fun selbständig Skifahren**			Race/Vorrace gemäss Aufgebot TWITTER						**Patrizia Hobi**			0792390626				
Sportferien	**28.01.2023- 05.02.2023:**		**Kids/Fun selbständig Skifahren**			Race/Vorrace gemäss Aufgebot TWITTER													
Konditionstraining:			18.00 Uhr- 19.30 Uhr (Di MZH Flums/ Do Obere Halle Primarschulhaus Dorf)																