Trainings- und Wettkampfplanung 2023/2024

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	Fr			1	Mo			1	Do			1	Fr			1	Mo		
2	Sa			2	Di			2	Fr			2	Sa			2	Di		
3	So			3	Mi			3	Sa			3	So			3	Mi		
4	Mo			4	Do			4	So			4	Mo			4	Do		
5	Di			5	Fr			5	Mo			5	Di			5	Fr		
6	Mi			6	Sa			6	Di			6	Mi			6	Sa		
7	Do			7	So		SSW Cup 1+2 SL	7	Mi			7	Do			7	So		
8	Fr			8	Mo			8	Do			8	Fr			8	Mo		SSW Cup 9 GS
9	Sa			9	Di			9	Fr			9	Sa			9	Di		
10	So			10	Mi			10	Sa		SSW Cup 5 Super G	10	So		SSW Cup 8+9 SL	10	Mi		
11	Mo			11	Do			11	So			11	Mo			11	Do		
12	Di			12	Fr			12	Mo			12	Di			12	Fr		
13	Mi			13	Sa			13	Di			13	Mi			13	Sa		
14	Do			14	So			14	Mi			14	Do			14	So		
15	Fr			15	Mo			15	Do			15	Fr			15	Mo		
16	Sa			16	Di			16	Fr			16	Sa			16	Di		
17	So			17	Mi			17	Sa			17	So			17	Mi		
18	Mo			18	Do			18	So			18	Mo			18	Do		
19	Di			19	Fr			19	Mo			19	Di			19	Fr		
20	Mi			20	Sa			20	Di			20	Mi			20	Sa		
21	Do			21	So			21	Mi			21	Do			21	So		
22	Fr			22	Mo			22	Do			22	Fr			22	Mo		
23	Sa			23	Di			23	Fr			23	Sa			23	Di		
24	So			24	Mi			24	Sa			24	So			24	Mi		
25	Mo			25	Do			25	So		SSW Cup 6+7 CR Technik	25	Mo			25	Do		
26	Di			26	Fr			26	Mo			26	Di			26	Fr		
27	Mi			27	Sa			27	Di			27	Mi			27	Sa		
28	Do			28	So		SSW Cup 3+4 GS	28	Mi			28	Do			28	So		
29	Fr			29	Mo			29	Do			29	Fr			29	Mo		
30	Sa			30	Di							30	Sa			30	Di		
31	So			31	Mi							31	So						

Legende:			SL = Slalom Trainig SL Ski, SL Stöcke, SL Helm, Schütze, Rennanzug								SSW Nr. 1+2 F'Berg	**07.01.2024**			Clubrennen			**Migros GP**	
			RS = Riesenslalom Training, RS Ski, RS Stöcke, Helm, Rennanzug								SSW Nr. 3+4 Bad Ragaz	**28.01.2024**			30.03.2024			**Saas Fee 07.01.2024**	
			CR= Cross Training, RS oder SL Ski								SSW Nr. 5 Goldingen	**10.02.2024**						**GP Arosa 14.01.2024**	
			Trainingsdisziplin wird jeweils spätestens am Vorabend bekannt gegeben								SSW Nr. 6+7 Mollis	**25.02.2024**						**GP Schönried 21.01.2024**	
			Kurzfristige Änderungen via Twitter/Homepage verfolgen!								SSW Nr. 8+9 Elm	**10.03.2024**						**GP Nendaz 27.01.2024**	
				Kondtionstraining in der Halle							SSW Nr. 10 Wangs	**07.04.2024**						**GP Les Crosets 03.02.2024**	
				Skitraining														**GP Klewenalp 17.02.2024**	
				SSW Raiffeisen Cup betreut														**GP Airolo 24.02.2024**	
				Raiffeisen Kinderrennen betreut (empfehlenswert) Renndaten ab ca. November auf www.ssw.ch														**GP Wildhaus 02.03.2024**	
																		GP Savognin 03.03.2024	
Mittwochtraining:			Kids/ Fun 13.15 Uhr - 15.45 Uhr			Race/Vorrace 13.15 Uhr- 15.45 Uhr Mittenwald						**Nachwuchs Verantwortliche:**						**GP Stoos 09.03.2024**	
												Stephanie Venini			0797333155			**GP Lenk 16.03.2024**	
Samstagtraining:			Kids/ Fun 08.30 Uhr - 11.30 Uhr			Race/Vorrace 08.30 Uhr- 11.30 Uhr Mittenwald/Rennpiste oder Seeben						**Trainer:**						**Finale Hoch Ybrig 21.- 24.03.2024**	
												Cheftrainer Race Marco Gadient			0793461791				
Weihnachtsferien 24.12.2023- 07.01.2024:			**Kids/Fun selbständig Skifahren**			Race/Vorrace 08.30 Uhr -11.30 Uhr Mittenwald						**Cheftrainer Vorrace Patrick Bless**			0796636714				
Sportwoche	**05.-09.02.2024**		**Kids/Fun selbständig Skifahren**			Race/Vorrace gemäss Aufgebot TWITTER							**Rea**	Guggisberg	0794523039				
Sportferien	**12.02.2024- 18.02.2024:**		**Kids/Fun selbständig Skifahren**			Race/Vorrace gemäss Aufgebot TWITTER													
Konditionstraining:			18.00 Uhr- 19.30 Uhr Do Obere Halle Primarschulhaus Dorf)																