

Trainingsplan 2023/24

Datum	Zeit	Treffpunkt	Programm	Spezielles
Mi 25.10.	14.00–15.30 Uhr	Fürstenwald Chur	Begrüssung, Spiele, Lauftraining	Kennenlernen, Spiele, Lauftraining
Mi 1.11.	Allerheiligen	kein Training		
Mi 8.11.	14.00–15.30 Uhr	Chur Süd	Rollski/Inlineskates	Helm/Handschuhe (obligatorisch), Langlaufstöcke, evtl. Schoner
Mi 15.11.	14.00–15.30 Uhr	Schnee oder Rollski	Training gem. aktuellem E-Mail	
Fr 17.11.	17.30–20.00 Uhr	Schiessanlage Rossboden Chur	Schiesstraining	gemäss Anmeldung/Einteilung
Mi 22.11.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Fr 24.11.	17.30–20.00 Uhr	Schiessanlage Rossboden Chur	Schiesstraining	gemäss Anmeldung/Einteilung
Mi 29.11.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Mi 6.12.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Mi 13.12.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Mi 20.12.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Mi 27.12.	Schulferien	kein Training		
Mi 3.1.	Schulferien	Lantsch/Lenz	J+S-Leiterkurs, gem. aktuellem E-Mail	freiwilliges Training 14.00–16.00 Uhr
Mi 10.1.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Sa 13.1.		Lenzerheide	Planoiras Jugendlauf, CG-Cup (kl, sk)	fakultativ, Anmeldung durch LLS
Mi 17.1.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Mi 24.1.	13.30–16.30 Uhr	Splügen	Skicross, CG-Cup (kl)	anstelle LL-Training, Anmeldung durch LLS
Mi 31.1.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Mi 7.2.	14.00–16.00 Uhr	Lantsch/Lenz	Biathlon	
Mi 14.2.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
Mi 21.2.	14.00–15.30 Uhr		LL-Training gem. aktuellem E-Mail	
So 25.2.		Lantsch/Lenz	St. Cassian, CG-Cup (kl)	fakultativ, Anmeldung durch LLS
Mi 28.2.	Schulferien	kein Training		
Mi 6.3.	14.00–16.00 Uhr	Lantsch/Lenz	Biathlon	Saisonabschluss
Mi 13--3.	14.00–16.30 Uhr	Lantsch/Lenz	Langlauf-Schüeli, CG-Cup (sk)	anstelle LL Training, Anmeldung durch LLS

■ Schiessen/Biathlon ■ Cargo-Grischa-Cup

Änderungen, Einteilungen, genaue Infos zu den einzelnen Trainings usw. werden stets per E-Mail rechtzeitig bekanntgegeben.

Rätia Challenge

Sa 18.11.	9.00–11.00 Uhr	Raum Lenzerheide	LL-Training
Sa 25.11.	9.00–11.00 Uhr	Raum Lenzerheide	LL-Training
Sa 2.12.	9.00–11.00 Uhr	Raum Lenzerheide	LL-Training
Sa 16.12.	9.00–11.00 Uhr	Raum Lenzerheide	LL-Training