

Trainings- und Wettkampfplan Winter 2022/2023



Kontakte:		Legenden	Bemerkungen
Mike Edreira	079 361 48 03	National/ Helvetia Nordic Trophy	Die Trainings jeweils am Mittwoch können am Nachmittag wie gewohnt oder am Abend ab 17:00 Uhr stattfinden, je nach Zeit der Trainer.
Fabienne von Weissenfluh	076 702 26 01	BOSV/ Raiffeisen Trophy	
Bruno Poschung	079 210 16 17	Sonstiges/ CCE/ XCX	
Kari Meinen	079 928 31 41		
Adi Tschanz	078 800 68 15		

Datum	Zeit	Ort, Treffpunkt	Thema	Bemerkungen	Trainer/ Betreuung
Sa, 05.11.2022	09.30 - 10.30	Schulhaus Gwatt	Hallentraining/ Rollski/ Fusslauf		
Fr, 11.11.2022	ab 17.00	Im Fang	Skating	Trainingslager	Mike/ Bruno/ Pat
Sa, 12.11.2022	09.00 - 17.30	Im Fang	Skating/ Joggen/ Rollski	Trainingslager	Mike/ Bruno/ Pat
So, 13.11.2022	09.00 - 12.30	Im Fang	Skating/ Joggen/ Rollski	Trainingslager	Mike/ Bruno/ Pat
Sa, 19.11.2022	10.00 - 12:15	Turnhalle	Sponsorenlauf Skiklub Zweisimmen	Hindemissparcours	Manuela/ Bruno
Sa, 26.11.2022	09.30 - 10.30	Schulhaus Gwatt	Hallentraining/ Rollski/ Fusslauf		Bruno
Sa, 03.12.2022	09.30 - 10.30	Schulhaus Gwatt	Hallentraining/ Rollski/ Fusslauf		Mike
Sa, 10.12.2022	09.30 - 12.00	Sparenmoos	skating		Manuela/ Fabienne/Adi/Bruno
So, 11.12.2022	ganzer Tag	Les Mosses	Coupe de Lys, klassisch, Einzelstart		Mike
Mi, 14.12.2022	17:00-18:30	Saenenmöser	klassisch		Mike
Sa, 17.12.2022	09.30 - 12.00	Sparenmoos	Skating		Fabienne/Bruno
So, 18.12.2022	ganzer Tag	Steg/FL	skating, Einzelstart	Helvetia Nordic Trophy	
Mi, 21.12.2022	17:00-18:30	Saenenmöser	klassisch		Mike
Sa, 24.12.2022	09.30 -	Sparenmoos	skating	Jo Weinachten	Fabienne/ Adi/Bruno
Mi, 28.12.2022	17:00-18:30	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 31.12.2022	09.30 - 12.00	Sparenmoos	klassisch		Fabienne/Bruno
Di, 03.01.2023	abends	Kandersteg	CCE, klassisch, Einzelstart	Raiffeisen Trophy	Adi
Mi, 04.01.2023	17:00-18:30	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 07.01.2023	ganzer Tag	Kandersteg	skating, Einzelstart und Staffel	BOSV-Meisterschaden	Adi/Bruno
Mi, 11.01.2023	17:00-18:30	Saenenmöser	klassisch		Mike
Sa, 14.01.2023	09.30 - 12.00	Sparenmoos	skating		Manuela/Bruno
Di, 17.01.2023	abends	Kandersteg	CCE, skating Einzelstart	CCE	Adi/Bruno
Mi, 18.01.2023	17:00-18:30	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 21.01.2023	ganzer Tag	Schönried	XCX Langlauf Cross, skating	Raiffeisen Trophy	Mike
So, 22.01.2023	ganzer Tag	Sparenmoos	klassisch, Einzelstart	Helvetia Nordic Trophy	Mike
Mi, 25.01.2023	17:00-18:30	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 28.01.2023	ganzer Tag	Plasselb	skating, Sprint	Raiffeisen Trophy	Mike
Di, 31.01.2023	abends	Kandersteg	skating Massenstart	CCE	Adi/Bruno
Mi, 01.02.2023	17:00-18:30	Schönried	klassisch		Mike
Sa, 04.02.2023	ganzer Tag	Rinderberg/Sparen	Clubrennen		selbständig
So, 05.02.2023	ganzer Tag	Kandersteg	Craft Kids Cup, skating, Massenstart	Raiffeisen Trophy	Mike
Mi, 08.02.2023	17:00-18:30	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 11.02.2023	ganzer Tag	Eriz	skating, Einzelstart	U16 SM	Fabienne
So, 12.02.2023	ganzer Tag	Eriz	klassisch, Staffel	U16 SM	Fabienne
Mi, 15.02.2023	13.30 - 16.00	Saenenmöser	skating		Adi
Sa, 18.02.2023	09.30 - 12.00	Sparenmoos	klassisch		Fabienne/Bruno
Mi, 22.02.2023	17:00-18:30	Sparenmoos	skating		Mike
Sa, 25.02.2023	09.30 - 12.00	Sparenmoos	klassisch		Fabienne/Bruno
Mi, 01.03.2023	18.00 - 20.00	Sparenmoos	klassisch		Adi
Sa, 04.03.2023	ganzer Tag	Gadmen	klassisch, Einzelstart	Raiffeisen Trophy	Mike
Mi, 08.03.2023	17:00-18:30	Schönried	skating		Mike
Sa, 11.03.2023	09.30 - 12.00	Sparenmoos	skating		Fabienne
Mi, 15.03.2023	17:00-18:30	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 18.03.2023	ganzer Tag	Les Mosses	XCX Langlauf Cross, skating	Helvetia Nordic Games	Mike
So, 19.03.2023	ganzer Tag	Les Mosses	skating Massenstart	Helvetia Nordic Games	Bruno/Mike
Mi, 22.03.2023	17:00-18:30	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 25.03.2023	09.30 - 12.00	Sparenmoos	skating		Fabienne/Bruno
Mi, 29.03.2023	13.00-16.00	Saenenmöser	skating		Mike
Sa, 01.04.2023	13.00-16.00	Sparenmoos	skating	Olympiade	Fabienne