

Trainings- und Rennplan für JO St. Antönien 2010-2011							M. Vetsch	F. Flütsch	C. Flütsch	A. Flütsch	V. Flütsch	Bu. Pa. St. A	Selfranga
Datum	Tag	Wo/Wann	Thema	SL/RS	Lifanlage								
17	Dez.	Sa	9:30-12:00	Grundlagen des Skifahrens	RS	Junker	1				1		
24	Dez.	Sa	9:30-12:00	Grundlagen des Skifahrens	RS	Junker			1	1			
27	Dez.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
28	Dez.	Mi	13:15-16:00	Slalomtechnik in Minikipp	SL	Junker	1					1	
2	Jan	Mo	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker		1			1		
3	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
4	Jan	Mi	13:15-16:00	Minikipp+Slalom	SL	Junker	1					1	
7	Jan	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker			1		1		
11	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
11	Jan.	Mi	13:15-16:00	Riesenslalom	RS	Junker	1					1	
14	Jan.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker	1	1			S		
15	Jan	Sa		Regio Grüşch	RS								
16	Jan	So		Kids Grüşch	RS								
17	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
18	Jan.	Mi	13:15-16:00	Riesenslalom	RS	Junker	1					1	
21	Jan.	Sa		Club/Schülerrennen		Junker							
24	Jan.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
25	Jan.	Mi	13:15-16:00	Slalom	SL	Junker	1					1	
28	Jan	Sa		Regio St. Antönien	SL						S		
29	Jan	So		Kids St. Antönien	RS								
31	Jan	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
1	Feb.	Mi	13:15-16:00	Riesenslalom	RS	Junker	1					1	
4	Feb.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker	1		Aushilfe		S		
4	Feb.	Sa		Regio Rinerhorn	RS								
5	Feb.	So		Kids Klosters	RS								
7	Feb.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
8	Feb.	Mi	13:15-16:00	Slalom	SL	Junker	1					1	
11	Feb.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker		1		1			
12	Feb.	So		Migro Davos	RS								
14	Feb.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
15	Feb.	Mi	13:15-16:00	Riesenslalom	RS	Junker	1					1	
18	Feb.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker		1	1		S		
19	Feb.	So		Kids Pany	RS								
21	Feb.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
22	Feb.	Mi	13:15-16:00	Slalom	SL	Junker	1					1	
25	Feb.	Sa	9:30-12:00	Paralellslalom	SL	Junker				1	1		
28	Feb.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
29	Feb.	Mi	13:15-16:00	Riesenslalom	RS	Junker	1					1	
3	Mär.	Sa	9:30-12:00	Riesenslalom	RS	Junker		1	1				
6	Mär.	Di	19:00-21:00	Slalom	SL	Selfranga						1	
7	Mär.	Mi	13:15-16:00	Slalom	SL	Junker	1					1	
10	Mär.	Sa	9:30-12:00	Paralellslalom	SL	Junker			1	1			
10	Mär.	Sa		Regio ?	SL								
11	Mär.	So		Kids Rinerhorn	RS								
18	Mär.	So		Migro L. Heid	RS								
25	Mär.	So		Kids Final ?									
							14	5	5	4	4	11	11
Die Samstagstrainings beinhalten Technik sowie Stangenfahren. Je nach Gruppe mehr Technik, oder mehr Stangenfahren. Die Gruppen werden zum Teil nach Alter, Rennlust oder Fahrkönnen eingeteilt.													
Je nach Wetterverhältnisse wird das Training umgestaltet und auf <a href="http://www.sc-st.antoenien.ch">www.sc-st.antoenien.ch</a> bekanntgegeben.													
<b>An den Mittwoch-Trainings wird zusammen mit den Buchner und Panyer ein Stangentraining durchgeführt. Dieses Stangentraining ist freiwillig und eher für Rennfahrer gedacht !</b>													
Abend-Training in Selfranga (immer Slalom) über Durchführung wird auf <a href="http://www.sc-st.antoenien.ch">www.sc-st.antoenien.ch</a> bekanntgegeben.													
JO Leiter	Chr. Vetsch			Fabio Flütsch									
	Cornel Flütsch			Marion Vetsch									
	Armin Flütsch			Anni Wegmüller (als Ersatz für ev. Ablösungen)									
	Valtin Flütsch												