

Datum	Zeit	Beschreibung Training			Ski	Piste	Schwarz			Rot / Blau									
		Beschreibung					Peter	Marco	Pascal	Beat	Thomas	Markus	Simon	Jonah	Robin	Flavia	Giulia	David R.	
Mi.22.11.17	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	2	2	1	RS		X				X							
<del>Do.23.11.17</del>	11.45	kein Training (Vorbereitung Turnerkränzl)																	
Sa.25.11.17	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	3	2	1	SL			X	X									
Mi.29.11.17	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4	3	2	RS					X	X							
<del>Do.30.11.17</del>	18.00-19.45	kein Training (Turnhalle besetzt)																	
Sa.02.12.17	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5	3	2	SL			X	X					X				
Mi.06.12.17	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	5	2	2	RS		X				X	X					X	X
Do.07.12.17	18.00-19.45	Hallentraining																	
Sa.09.12.17	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5	4	2	RS	Twärchamm			X	X						X		
Mi.13.12.17	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	5	3	3	SL	Twärchamm					X	X						
Do.14.12.17	18.00-19.45	Hallentraining									X								
Sa.16.12.17	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	4	3	RS	Twärchamm	X	X									X	
Mi.20.12.17	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6	4	3	SL	Twärchamm	X			X	X							
Do.21.12.17	18.00-19.45	Hallentraining														X		X	
Sa.23.12.17	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	3	RS	Mittenwald		X	X					X				
Mi.27.12.17	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	3	RS	Mittenwald	X	X							X			
Do.28.12.17	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	5	3	SL	Mittenwald			X	X	X							
<del>Do.28.12.17</del>		kein Hallentraining (Ferien)																	
Fr.29.12.17	08.15-15.00	Slalomtraining mit Mittagessen	6	5	3	SL	Mittenwald	X	X	X									
<del>Sa.30.12.17</del>		Kein Training																	
Di.02.01.18	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	5	4	RS	Mittenwald		X	X		X							
Mi.03.01.18	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	6	4	SL	Mittenwald			X	X				X				
Do.04.01.18	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6	6	4	SL	Seeben	X	X	X									
<del>Do.04.01.18</del>		kein Hallentraining (Ferien)																	
Fr.05.01.18	18.00-22.00	Interner Trainerhock mit Nachtessen Prodalp							E	E	E	X	E	E	E	E	E	E	E
Sa.06.01.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	4	RS	Mittenwald	X	X										
<b>So.07.01.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>Kinderrennen 1 RS Flumserberg</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>RS</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>									
Mi.10.01.18	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	5	5	4	SL				X	X	X							
Do.11.01.18	18.00-19.45	Hallentraining															X	X	
<b>Sa.13.01.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>SSW Cup 1 SL + 2 SL Flumserberg</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>/</b>	<b>SL</b>		<b>X</b>		<b>X</b>									
Mi.17.01.18	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	Mittenwald	X			X	X							
Do.18.01.18	18.00-19.45	Hallentraining													X	X			
Sa.20.01.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	4	RS		X	X	X									
<b>So.21.01.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>SSW Cup 3 RS Wangs-Pizol</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>/</b>	<b>RS</b>		<b>X</b>	<b>X</b>					<b>X</b>					
Mi.24.01.18	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	5	RS	Mittenwald				X	X							
Do.25.01.18	18.00-19.45	Hallentraining													X			X	
Sa.27.01.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	Mittenwald		X						X				
Mo.29.01.18	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Freies Fahren	4	4	4	RS				X	X								
Di.30.01.18	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q SL-Training	6	4	4	SL	Mittenwald				X	X							
Mi.31.01.18	13.15-16.00	Freiwilliges Training (Slalom)	6	6	6	SL	Mittenwald					X							
Do.01.02.18	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q SL-Training	6	5	5	SL	Mittenwald					X	X						
<del>Do.01.02.18</del>		kein Hallentraining																	
Fr.02.02.18	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Schülerrennen	6	6	6	RS	Kreuz	X			X	X							
Sa.03.02.18	08.15-11.45	Freies Fahren / Sprung / Speed	6	6	6	RS	Seeben							X		X	X	X	
Mi.07.02.18	13.15-16.00	RS-Speed / Technikschiulung	5	4	4	RS		X			X								
<del>Do.08.02.18</del>		kein Training (Schmutziger Donnerstag)																	
Sa.10.02.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	Mittenwald				X								
<b>Sa.10.02.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>SSW Cup 4 Super-G Atzmännig</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>/</b>	<b>RS</b>		<b>X</b>											
Mi.14.02.18	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	5	RS	Bruggmann					X	X						
<del>Do.15.02.18</del>		kein Training (Sportferien)																	
Sa.17.02.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	Mittenwald		X	X					X				
<b>So.18.02.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>Kinderrennen 2 RS Pizol</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>RS</b>					X	X		<b>X</b>					
Mi.21.02.18	13.15-16.00	Combi-Race / Technikschiulung	5	4	4	SL		X				X						X	X
Do.22.02.18	18.00-19.45	Hallentraining															X	X	
Sa.24.02.18	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6	5	5	SL	Seeben	X	X	X									
<b>So.25.02.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>SSW Cup 5+6 CR Mollis</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>/</b>	<b>SL</b>		<b>X</b>			<b>X</b>								
Mi.28.02.18	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	Seeben		X	X	X	X							
Do.01.03.18	18.00-19.45	Hallentraining								X					X				
Sa.03.03.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	Mittenwald			X	X					X			
<b>So.04.03.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>Kinderrennen 3 RS Pizol</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>RS</b>		<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>								
Mi.07.03.18	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6	5	5	RS	Seeben			X	X	X							
Do.08.03.18	18.00-19.45	Hallentraining									X								
<b>Sa.10.03.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>SSW Cup 7 GS Ragaz-Pizol</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>/</b>	<b>RS</b>		<b>X</b>	<b>X</b>										
<b>Mi.14.03.18</b>	<b>13.15-16.00</b>	<b>JO-Rennen Mittenwald</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>RS</b>	<b>Mittenwald</b>	<b>X</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>X</b>	<b>E</b>	<b>X</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>
Do.15.03.18	18.00-19.45	Hallentraining														X		X	
<b>Sa.17.03.18</b>	<b>08.15-15.00</b>	<b>Clubrennen Flumserberg</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>RS</b>	<b>Kreuz</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>X</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>
Mi.21.03.18	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4	4	4	RS					X	X						X	X
Do.22.03.18		Hallentraining																X	X
Sa.24.03.18	08.15-11.45	Technikschiulung für Sichtungskurs	6	6	6	RS	Seeben	X							X				X
Mi.28.03.18	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs	4	4	4	RS					X	X							
Do.29.03.18	18.00-19.45	Hallentraining									X								
<b>Sa.31.03.18</b>	<b>08.15-11.45</b>	<b>Sichtungskurs SSW (Jg.03 - 06)</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>/</b>	<b>RS</b>					<b>X</b>								
Mi.04.04.18	13.15-16.00	Freies Fahren / Sprung / Speed	4	4	4	RS		X			X								
Do.05.04.18	18.00-19.45	Hallentraining														X	X		
Sa.07.04.18	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6	6	6	RS	Seeben	X		X									
<b>So.08.04.18</b>	<b>08.00-16.00</b>	<b>SSW Cup 8 RS Wangs-Pizol</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>RS</b>		<b>X</b>		<b>X</b>				<b>X</b>					

Zeichenerklärung: 1 Zentrale Grundposition / 2 Grundlagen aktives Skifahren / 3 Stabiler Oberkörper / 4 Schwungsteuerung / 5 Druckverteilung Schwungphasen / 6 Rennformen

- Gesamtschule** Sportwoche Gesamtschule Quarten (Ordentliche Trainings Primarschule integeriert im Schulbetrieb)
- Kinderrennen** - Obligatorische Rennen für alle Athleten Gruppe blau und rot (Alle Kinder werden automatisch angemeldet)  
- Freiwillig für Gruppe Schwarz (Ausnahme JO-Rennen und Clubrennen sind Obligatorisch)
- SSW Rennen** - Obligatorische Rennen für Athleten Gruppe Schwarz (Kinder werden automatisch angemeldet),  
- Freiwillige Rennen für Athleten Gruppe Rot (können sich jeweils bis Di. vor Rennen bei Beat an die Rennen anmelden)