

Datum	Zeit	Beschreibung Training	Ski	Schwarz - Rot								Blau									
				Peter	Chiara	Marco	Thomas	Pascal	Robin	Marc	Flavia	Giulia	Beat	Markus	Fabio	Janic	Michelle	David			
Mi.24.11.21	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4 3 1	RS	X																
Do.25.11.21	18.00-19.45	Hallentraining				X															
Sa.27.11.21	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5 3 1	RS				X	X												
Mi.01.12.21	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	5 2 2	RS					X					X							
Do.02.12.21	18.00-19.45	kein Training (Turnhalle besetzt)																			
Sa.04.12.21	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	5 4 2	SL		X														X	
Mi.08.12.21	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6 5 3	SL											X					X	
Do.09.12.21	18.00-19.45	Hallentraining																			
Sa.11.12.21	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	6 4 3	RS			X	X													
Mi.15.12.21	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6 4 3	SL										X	X						
Do.16.12.21	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.18.12.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 5 3	RS				X			X										
Mi.22.12.21	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6 5 3	SL										X	X						
Mo.27.12.21	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 5 3	RS							X									X	
Di.28.12.21	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6 5 3	SL					X											X	
Mi.29.12.21	08.15-15.00	Slalomtraining mit Mittagessen	6 5 3	SL							X									X	
So.02.01.22	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6 6 4	SL			X							X							
Mi.05.01.22	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	5 5 4	RS							X									X	
Do.06.01.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Fr.07.01.22	18.00 22.00	Interner Trainerhock mit Nachtesen Maschgenlücke			O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Sa.08.01.22	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6 6 4	SL						X										X	
Mi.12.01.22	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 6	RS					X						X						
Do.13.01.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.15.01.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 4	RS			X	X													
So.16.01.22	08.00-16.00	Kinderrennen 1 RS Flumserberg	X X X	RS										X	X						
Mi.19.01.22	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung	6 5 5	SL	X										X						
Do.20.01.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.22.01.22	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung	6 6 4	SL					X		X										
So.23.01.22	08.00-16.00	SSW Cup 1 + 2 SL Elm	X X /	SL			X	X													
Mo.24.01.22	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Freies Fahren	4 4 4	RS											X						
Di.25.01.22	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q RS-Training	4 4 4	RS											X						
Mi.26.01.22	13.15-16.00	Freiwilliges Training (SL-Training)	6 6 6	SL										X							
Do.27.01.22	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q RS-Training	6 5 5	RS											X						
Do.27.01.22		kein Hallentraining																			
Fr.28.01.22	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Schülerrennen	6 6 6	RS	Z									Z	X						
Sa.29.01.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 6	RS																X X	
Mi.02.02.22	13.15-16.00	Freies Fahren / Sprung / Speed	6 6 6	RS					X						X						
Do.03.02.22	18.00-19.45	Hallentraining								X	X										
Sa.05.02.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 6	RS				X				X									
So.06.02.22	08.00-16.00	Kinderrennen 2 RS Wangs-Pizol	X X X	RS										X	X						
Mi.09.02.22	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6 5 5	RS				X						X							
Do.10.02.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.12.02.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 6	RS										X						X	
Sa.12.02.22	08.00-16.00	SSW Cup 3 Super-G Atzmännig	X X /	RS	X															X	
Mi.16.02.22	13.15-16.00	Combi-Race / Technikschiulung	6 6 6	SL	X										X						
Do.17.02.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.19.02.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 6	RS			X													X	
So.20.02.22	08.00-16.00	Kinderrennen 3 RS Wangs-Pizol	X X X	RS										X	X						
Mi.23.02.22	13.15-16.00	Combi-Race / Technikschiulung	6 6 6	SL				X							X						
Do.24.02.22	18.00-19.45	kein Training (Schmuziger Donnerstag)																			
Sa.26.02.22	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung	6 6 6	SL				X												X	
So.27.02.22	08.00-16.00	SSW Cup 4 + 5 CR Mollis	X X /	SL				X												X	
Mi.02.03.22	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	6 5 5	RS										X	X						
Do.03.03.22	18.00-19.45	kein Training (Sportferien)																			
Sa.05.03.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 6	RS					X				X								
So.06.03.22	08.15-15.00	SSW Cup 6 + 7 GS Bad Ragaz Pizol	X X /	RS			X	X													
Mi.09.03.22	13.15-16.00	JO-Rennen Mittenwald	X X X	RS	Z	O	O	O	O	O	O	O	O	O	Z	X	O	O	O	O	
Do.10.03.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.12.03.22	08.15-11.45	Technikschiulung für Sichtungskurs	6 6 6	RS				X												X	
Mi.16.03.22	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung	4 4 4	RS					X						X						
Do.17.03.22	18.00-19.45	Hallentraining								X											
Sa.19.03.22	08.15-11.45	Clubrennen Flumserberg	6 6 6	RS	O	O	Z	O	O	O	O	O	O	O	Z	O	O	O	O	O	
Mi.23.03.22	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs	4 4 4	RS											X					X	
Do.24.03.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.26.03.22	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung	6 6 6	RS				X												X	
Mi.30.03.22	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung	4 4 4	RS	X										X						
Do.31.03.22	18.00-19.45	Hallentraining																		X	
Sa.02.04.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung	6 6 6	RS				X					X								
So.03.04.22	08.15-15.00	SSW Cup 8 GS Wangs Pizol	X X /	RS	X			X													
Mi.06.04.22	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs	4 4 4	RS											X						
Do.07.04.22	18.00-19.45	Hallentraining												X							
Sa.09.04.22	08.15-11.45	Sichtungskurs SSW	6 6 6	RS					X						X						

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

- Gesamtschule** Sportwoche Gesamtschule Quartan (Ordentliche Trainings Primarschule integriert 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)