

Datum	Zeit	Beschreibung Training			Ski	Schwarz - Rot								Blau						
		Beschreibung				Chiara	Peter	Marco	Thomas	Pascal	Robin	Marc	Flavia	Giulia	Beat	Markus	Melanie	Fabio	Janic	Michelle
Do.01.12.22	18.00-19.45	Hallentraining				X														
Sa.03.12.22	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung			5 4 2	SL		X					X							
Mi.07.12.22	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung			6 5 3	SL		X						X						
Do.08.12.22	18.00-19.45	Hallentraining													X					
Sa.10.12.22	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung			6 4 3	RS							X				X			
Mi.14.12.22	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung			6 4 3	SL			X					X						
Do.15.12.22	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald										X								X
Sa.17.12.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 5 3	RS				X					X					
Mi.21.12.22	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung			6 5 3	SL							X	X						
Di.27.12.22	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 5 3	RS									X		X			
Mi.28.12.22	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung			6 5 3	SL									X		X			
Do.29.12.22	08.15-15.00	Slalomtraining mit Mittagessen			6 5 3	SL				X			X							
Mo.02.01.23	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung			6 6 4	SL		X									X			
Mi.04.01.23	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung			5 5 4	RS						X	X							
Do.05.01.23	18.00-19.45	kein Hallentraining (Weihnachtsferien)																		
Fr.06.01.23	18.00 22.00	Interner Trainerhock mit Nachtlessen Maschenlücke					O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Sa.07.01.23	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung			6 6 4	SL				X							X			
Mi.11.01.23	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 6	RS				X					X					
Do.12.01.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald										X					X			
Sa.14.01.23	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung			6 6 4	SL			X											X
So.15.01.23	08.00-16.00	SSW Cup 1 + 2 SL Flumserberg			X X /	SL		X	X											
Mi.18.01.23	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung			6 5 5	RS		X					X							
Do.19.01.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald										X								
Sa.21.01.23	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 4	RS		X												X
So.22.01.23	08.00-16.00	Kinderskirennen 1 RS Wangs-Pizol			X X /	RS						X			X					
Mi.25.01.23	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung			6 5 5	SL						X		X						
Do.26.01.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald														X				
Sa.28.01.23	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 6	RS	X						X							
Mo.30.01.23	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Freies Fahren			4 4 4	RS								X						
Di.31.01.23	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q RS-Training			6 4 4	RS								X						
Mi.01.02.23	13.15-16.00	Freiwilliges Training (SL-Training)			6 6 6	SL							X							
Do.02.02.23	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q RS-Training			6 5 5	RS								X						
Do.02.02.23		kein Hallentraining																		
Fr.03.02.23	09.00-16.00	Skiwoche Schule Q Schülerrennen			6 6 6	RS	O						O	X						
Sa.04.02.23	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 6	RS											X	X		
So.05.02.23	08.00-16.00	Kinderrennen 2 RS Flumserberg			X X X	RS						X							X	
Mi.08.02.23	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung			6 5 5	RS		X						X						
Do.09.02.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald														X				
Sa.11.02.23	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 6	RS						X			X					
Sa.11.02.23	08.00-16.00	SSW Cup 3 Super-G Atzmännig			X X /	RS					X							X		
So.12.02.23	08.00-16.00	SSW Cup 4 + 5 RS Bad Ragaz Pizol			X X /	SL		X	X											
Mi.15.02.23	13.15-16.00	Combi-Race / Technikschiulung			6 6 6	SL							X		X					
Do.16.02.23	18.00-19.45	kein Training (Schmutziger Donnerstag)																		
Sa.18.02.23	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 6	RS	X		X											
Mi.22.02.23	13.15-16.00	Combi-Race / Technikschiulung			6 6 6	SL		X		X										
Do.23.02.23	18.00-19.45	kein Training (Sportferien)																		
Sa.25.02.23	08.15-11.45	Combi-Race / Technikschiulung			6 6 6	SL				X	X									
So.26.02.23	08.00-16.00	SSW Cup 6 + 7 CR Mollis			X X /	SL		X	X											
Mi.01.03.23	13.15-16.00	Slalom / Technikschiulung			6 5 5	SL					X			X						
Do.02.03.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald														X				
Sa.04.03.23	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 6	RS						X					X			
Mi.08.03.23	13.15-16.00	JO-Rennen Mittenwald			X X X	RS	G	O	G	G	G	G	G	G	O	X	G	G	G	G
Do.09.03.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald															X			
Sa.11.03.23	08.15-11.45	Slalom / Technikschiulung			6 6 6	SL				X			X							
So.12.03.23	08.15-15.00	SSW Cup 8 + 9 SL Elm			X X /	RS		X	X											
Mi.15.03.23	13.15-16.00	Freies Fahren / Technikschiulung			4 4 4	RS			X					X						
Do.16.03.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald								X										
Sa.18.03.23	08.15-11.45	Clubrennen Flumserberg			6 6 6	RS	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
So.19.03.23	08.00-16.00	Kinderrennen 3 RS Wangs-Pizol			X X X	RS						X							X	
Mi.22.03.23	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs			4 4 4	RS			X						X					
Do.23.03.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald											X							
Sa.25.03.23	08.15-11.45	Freies Fahren / Technikschiulung			6 6 6	RS				X					X					
Mi.29.03.23	13.15-16.00	Riesenslalom / Technikschiulung			4 4 4	RS							X	X						
Do.30.03.23	18.00-19.45	Hallentraining oder Skitraining Mittenwald															X			
Sa.01.04.23	08.15-11.45	Riesenslalom / Technikschiulung			6 6 6	RS				X										X
Mi.05.04.23	13.15-16.00	Technikschiulung für Sichtungskurs			4 4 4	RS								X	X					
Do.06.04.23		Hallentraining oder Skitraining Mittenwald										X								
Sa.08.04.23	08.15-11.45	Sichtungskurs SSW			6 6 6	RS								X						
Mo.10.04.23	08.15-11.45	SSW Cup 10 RS Wangs-Pizol			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 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)