

Trainings- und Rennkalender Saison 2022/23

OSSV JO Altherr Trucks&Vans Cup Jg. 07/08/09/10/11

RAIFFEISEN Animation Jg. 12/13/14

Training

Ferien sep. Programm

Cup-Ranglisten:

www.swiss-ski-kwo.ch

Stangentraining für JO Allg.



Datum	Rennen / Training	Datum	Rennen / Training	Veranstalter	Datum	Rennen / Training	Veranstalter	Datum	Rennen / Training	Veranstalter	Datum	Rennen / Training	Veranstalter
01.12.22		01.01.23			01.02.23	Training		01.03.23	Training SL		01.04.23	Migros GP Final	Les Diablerets
02.12.22		02.01.23			02.02.23			02.03.23			02.04.23	Migros GP Final	Les Diablerets
03.12.22	Training	03.01.23	Ferien		03.02.23			03.03.23			03.04.23		
04.12.22		04.01.23			04.02.23	Training		04.03.23	Training RS	Stangen JO Allg.	04.04.23		
05.12.22		05.01.23			05.02.23			05.03.23	JO+Clubrennen intern	SC Grabserberg	05.04.23		
06.12.22		06.01.23			06.02.23	Skitag SC Grabserberg		06.03.23			06.04.23		
07.12.22		07.01.23			07.02.23			07.03.23			07.04.23		
08.12.22		08.01.23	JO Cup 1+2 2xSL	SC Grabserberg	08.02.23			08.03.23	Training SL		08.04.23		
09.12.22		09.01.23			09.02.23			09.03.23			09.04.23		
10.12.22	Training	10.01.23			10.02.23			10.03.23			10.04.23		
11.12.22		11.01.23	Training RS		11.02.23	JO Cup 7+8, 1xRS 1xSG	Atzmännig	11.03.23	JO Cup 9, RS	Malbun	11.04.23		
12.12.22		12.01.23			12.02.23	Anim. 1+2, 2xRS	Chäserrugg	12.03.23	JO Cup 10,SL	Malbun	12.04.23		
13.12.22		13.01.23			13.02.23	11.02.23 Stangentraining JO		13.03.23			13.04.23		
14.12.22		14.01.23	Training RS		14.02.23			14.03.23			14.04.23		
15.12.22		15.01.23	JO Cup 3+4, 2xRS	SC Ullsbach	15.02.23	Training RS		15.03.23	RS		15.04.23		
16.12.22		16.01.23			16.02.23			16.03.23			16.04.23		
17.12.22	Training	17.01.23			17.02.23			17.03.23			17.04.23		
18.12.22	18.12.22 Beltrametti Rennen/Appenzeller Kinderskirennen	18.01.23	Training SL		18.02.23	Werdenberger JO-Rennen	SC Buchs	18.03.23	Training RS	Stangen JO Allg.	18.04.23		
19.12.22		19.01.23			19.02.23			19.03.23	Migros GP	Davos	19.04.23		
20.12.22		20.01.23			20.02.23			20.03.23			20.04.23		
21.12.22		21.01.23	JO Cup 5+6, 2xSL (Nacht)	SC Brülisau	21.02.23			21.03.23			21.04.23		
22.12.22		22.01.23	21.01.23 Stangentraining JO		22.02.23	Training RS		22.03.23	Training Sichtung		22.04.23		
23.12.22		23.01.23			23.02.23			23.03.23			23.04.23		
24.12.22	Training	24.01.23			24.02.23			24.03.23			24.04.23		
25.12.22		25.01.23	Training RS		25.02.23	Anim. 3, 1xPS	Horn	25.03.23	* JO+Clubrennen intern	SC Grabserberg	25.04.23		
26.12.22		26.01.23			26.02.23	Anim. 4+5, 2x CR	Atzmännig	26.03.23			26.04.23		
27.12.22	Ferien	27.01.23			27.02.23			27.03.23			27.04.23		
28.12.22		28.01.23	Grabser Schülerrennen	Grabserberg / Grabs	28.02.23			28.03.23			28.04.23		
29.12.22		29.01.23						29.03.23	Training		29.04.23		
30.12.22		30.01.23						30.03.23	Migros GP Final	Les Diablerets	30.04.23		
31.12.22		31.01.23						31.03.23	Migros GP Final	Les Diablerets			

* Verschiebedatum JO + Clubrennen SC Grabserberg 25.03.2023

Konditionstraining jeden Freitag 18.30 - 19.45Uhr Turnhalle Grabserberg

Kondi-Trainerin: Sara Gantenbein Natel 079 780 25 27

Schneetraining sobald Schnee liegt in Wildhaus

Mittwoch 13.30 - 16.00 Uhr Treffpunkt Oberdorf

Samstag 09.00 - 16.00 Uhr Treffpunkt Oberdorf