



TRAININGSPLANUNG SAISON 23/24

Datum	Training	Zeit	Treffpunkt	Trainer
SA 02.12	Hallentraining	10:30-12:00	MZH Flond	Jasmin
SA 09.12	Hallentraining	10:30-12:00	MZH Flond	Ronny
SA 16.12	Trainingsweekend Mundaun Schnuppertag 1	09:25-12:30	Cuolm Sura	Giacomo, Ronny, Mauro, ? +Fabio
SO 17.12	Trainingsweekend Mundaun	09:25-12:30	Cuolm Sura	Ronny, Gioia, ?
SA 23.12	Mundaun RS	10:25-13:00	Cuolm Sura	Didier, Tgasper, Orlando + Gian Leon
SA 30.12	Mundaun SL/Minikipp	10:25-13:00	Cuolm Sura	Stella, Jasmin, Didier + Gian Leon
SA 06.01	Mundaun SL/Minikipp	10:25-13:00	Cuolm Sura	Gioia, Orlando, Mattia + Gian Leon
SA 13.01	Mundaun RS	10:25-13:00	Cuolm Sura	Mauro, Jasmin, Giacomo + Fabio
SA 20.01	Mundaun RS/Cross	10:25-13:00	Cuolm Sura	Jasmin, Orlando, Mattia
SA 27.01	Mundaun RS	10:25-13:00	Cuolm Sura	Mattia, Ronny, Orlando + Gian Leon
SA 03.02	Mundaun SL/Minikipp	10:25-13:00	Cuolm Sura	Tgasper, Jasmin, Didier + Gian Leon
SA 10.02	Mundaun SL/Minikipp (Start Training)	10:25-13:00	Cuolm Sura	Ronny, Gioia, Tgasper + Fabio
SA 17.02	Mundaun RS	10:25-13:00	Cuolm Sura	Didier, Mattia, Mauro
SA 02.03	Mundaun RS	10:25-13:00	Cuolm Sura	Noemi, Mauro, Giacomo + Fabio
SA 09.03	Mundaun RS Sportkids	10:25-13:00	Cuolm Sura	Orlando, Ronny, Gioia, Giacomo, Tgasper
SA 16.03	Mundaun SG Schnuppertag 2	10:25-13:00	Cuolm Sura	Jasmin, Noemi, Tgasper, Mattia + Fabio
SA 30.03	JO Abschluss Mundaun	10:25-13:00	Cuolm Sura	Mauro, Ronny, Orlando

*TAGES-CHEF

JO Leiter

Cadonau	Didier	076 337 33 14
Cadonau	Jasmin	079 555 47 14
Cadonau	Mauro	079 555 47 50
Cadonau	Orlando	076 322 75 51
Cadonau	Ronny	079 538 13 61
Caruso	Noemi	076 545 41 05
Darms	Giacomo	079 103 43 47
Darms	Mattia	079 912 18 89
Darms	Tgasper	079 124 09 65
Hefti	Ivan	079 303 39 51
Sennhauser	Stella	079 244 78 46



RENNPLANUNG SAISON 23/24

Datum	Rennen	Disziplin	Trainer
SO 07.01	SST JO Cup Vuorz	2x SL	Orlando
SO 14.01	GP Migros Arosa	1x RS	Giacomo, Mauro, Jasmin
SA 20.01	SST Mini Cup Disentis	2x CR	Didier
SO 21.01	Menzli Sport Cup	Cross/RS	Gioia, Mattia, Orlando
SO 28.01	SST JO Cup Obersaxen	2x GS	Mattia
SO 04.02	SST Mini Cup Flims	2x SL Minikipp	Tgasper
SO 18.02	SST JO Cup RLS	2x CR	Didier
SA 24.02	Skiclubrennen	1x RS	-
SO 25.02	SST Mini Cup Lumnezia	1x SL Minikipp, 1x CR	Giacomo
FR 01.03	Parallelrennen	Parallelslalom	Ronny, Giacomo
SA 02.03	SST JO Cup Final FSRT	2x RS	Tgasper
SO 10.03	SST Mini Cup Final Sedrun	2x RS	Gioia
SA 23.03	Beni's Super G	Super G	Mauro, Jasmin, Ronny

Rennen

JO Rennen: freiwillig für Jhg. 2012 und älter

Mini Rennen: 1 Rennen obligatorisch für Jhg. 2013-2016

Plauschrennen: obligatorisch für alle Kinder

Parallelslalom: freiwillig für alle Jahrgänge

Disziplinen

RS

SL Slalom mit grossen Stangen (Knie- und Stockschrone empfohlen)

SL Minikipp Slalom mit kleinen Stangen (Knieschrone optional)

CR Combirace (1 Lauf bestehend aus RS-Toren mit variierenden SL und RS Abständen)

Cross RS mit Skicross-ähnlichen Elementen

Super G