



## Training der JO-Gruppe Biathlon

Tag	Datum	Treffpunkt	Zeit	Trainingsmittel	Trainingsmodell	Leiter	Co-Trainer
Donnerstag	19.10.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Sonntag	22.10.2022	Ibach			Sommerbiathlon Ibach		
Donnerstag	26.10.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Samstag	28.10.2023	Augst	offen	Laufschuhe	Ruschenbächli Jubiläum	Lukas	
Donnerstag	02.11.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Samstag	04.11.2023	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Dani	
Donnerstag	09.11.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Samstag	11.11.2023	Sichtern/Augs	08:45	Laufschuhe/Rollski sk.	Komplextraining	Si: Lukas	Au: Dani
Donnerstag	16.11.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Samstag	18.11.2023	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Lukas	
Donnerstag	23.11.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Samstag	25.11.2023	Sichtern/Augs	08:45	Laufschuhe/Rollski sk.	Komplextraining	Si: Lukas	Au: Dani
Donnerstag	30.11.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Samstag	02.12.2023	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Dani	
Donnerstag	07.12.2023	Lausen			Klausenhock	Vorstand	
Sa-So	09.-10.12.2022	Prémanon			Elite / Challenger Wettkampf		
Donnerstag	14.12.2023	Lausen	18:30	Circuit, Halle	Gem. Programm Erwachsene		
Samstag	16.12.2023	Augst	08:45	Rollski sk.	Komplextraining	Lukas	

Kurzfristige Abmeldungen an Luki melden 079 562 81 22

Ausrüstung: Witterungsentsprechende Kleidung und Laufschuhe, Wechselkleider, Leuchtweste, Stirnlampe  
Rollski, Stöcke inkl. Helm und Schutzausrüstung

Legende:

Weiss:	Training Samstag
Gelb:	Training Donnerstag
Grün:	Wettkämpfe, Events
Blau:	SSM
Rot:	Ferien, kein Training