

August										Gruppe				Zeitraum	Bus
Tag	Anlass	Thema / Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter:in	Bemerkungen	Elterntreiner:in	Funktionär:in	1	2.1	2.2	3			
Mo	1														
Di	2														
Mi	3														
Do	4														
Fr	5														
Sa	6														
So	7														
Mo	8														
Di	9														
Mi	10														
Do	11					Sommerferien: 09. Juli 2022 - 14. August 2022									
Fr	12														
Sa	13														
So	14														
Mo	15	Konditraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi			X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	16	Konditraining	Koordination	Turnhalle G.		René		Schnuppertraining	(X)	(X)	X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	17														
Do	18														
Fr	19														
Sa	20	kein Training													
So	21														
Mo	22	Konditraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi			X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	23	Konditraining	Schnelligkeit	Turnhalle G.		Sämi		Schnuppertraining	(X)	(X)	X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	24														
Do	25														
Fr	26														
Sa	27	kein Training													
So	28	SwissPass Smile Challenge		Schindellegi		Sämi	Infos gem. separatem Aufgebot								
Mo	29	Konditraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi			X	X					
Di	30	Konditraining	Berglauftraining	Chamm Hintergoldingen		René, Sämi	Reservieren (Nussgipfel / Tee) 055'284'11'37		(X)	(X)	X	X		18.00 - 20.00 Uhr	
Mi	31														
Legende:		Gruppe 1	Lizenzfahrer												
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren												
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO												
		Gruppe 3	Kids												
		Gruppe 4	Clubmitglieder												

September										Gruppe				Zeitraum	Bus
Tag	Anlass	Thema / Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter:in	Bemerkungen	Elterntreiner:in	Funktionär:in	1	2.1	2.2	3			
Do	1														
Fr	2														
Sa	3	kein Training													
So	4	Birk Trophy	Berglauf	Sonne Hintergoldingen	Stefi, Sämi	Infos gem. Clubnachrichten									
Mo	5	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel	Stefi				X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	6	Kondittraining	Schnellkraft	Turnhalle G.	Marc				(X)	(X)	X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	7														
Do	8														
Fr	9														
Sa	10	Kondittraining	Fun Day / PT	Turnhalle G.	Sämi, Leon										
So	11														
Mo	12	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel	Stefi				X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	13	Kondittraining	Bachlauf / Sprünge	Turnhalle G.	Marc				(X)	(X)	X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	14	Elterninformationsabend	??		Sämi	Infos gem. separatem Programm								19.30 Uhr	
Do	15														
Fr	16														
Sa	17	Kondittraining	Fun Day	Turnhalle G.	Burki, Yves				X	X	X	X		09.00 - 11.00 Uhr	
So	18	Club- und Familienwanderung				Infos gem. Clubnachrichten									
Mo	19	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel	Stefi				X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	20	Kondittraining	Intervall	Turnhalle G.	Marc				(X)	(X)	X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	21														
Do	22														
Fr	23														
Sa	24	Einkleidung / Tauschbörse		Turnhalle G.	Ramona	Teilnahme obligatorisch!			X	X	X	X		09.00 - 10.00 Uhr	
Sa	24	Kondittraining	Fun Day	Turnhalle G.	Sämi, Simi				X	X	X	X		10.00 - 11.00 Uhr	
So	25														
Mo	26	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel	Stefi				X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	27	Kondittraining	Hindernislauf	Turnhalle G.	Marc				(X)	(X)	X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	28	STS Clubeinkauf		Hinwil		Infos gem. Clubnachrichten									
Do	29														
Fr	30														
Herbstferien: 01. - 23. Oktober 2022															
Legende:		Gruppe 1	Lizenzfahrer												
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren												
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO												
		Gruppe 3	Kids												
		Gruppe 4	Clubmitglieder												

Oktober										Gruppe				Zeitraum	Bus
Tag	Anlass	Thema / Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter:in	Bemerkungen	Elterntreiner:in	Funktionär:in	1	2.1	2.2	3			
Herbstferien: 01. - 23. Oktober 2022															
Sa 1	Kondittraining	Fun Day / PT	Turnhalle G.		Steiner, Yves				X	X	X	X	09.00 - 11.00 Uhr		
So 2															
Mo 3	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi				X	X			19.00 - 20.00 Uhr		
Di 4	Kondittraining	Kraftausdauer	Turnhalle G.		Sämi				(X)	(X)	X	X	18.00 - 19.30 Uhr		
Mi 5															
Do 6															
Fr 7															
Sa 8	Kondittraining	Fun Day	Turnhalle G.		Marc, Oli				X	X	X	X	09.00 - 11.00 Uhr		
So 9															
Mo 10	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi				X	X			19.00 - 20.00 Uhr		
Di 11	Kondittraining	Koordination	Turnhalle G.		Sämi				(X)	(X)	X	X	18.00 - 19.30 Uhr		
Mi 12															
Do 13															
Fr 14	Anreise Leitertag Stubai														
Sa 15	Trainingslager Stubaital														
So 16															
Mo 17															
Di 18															
Mi 19															
Do 20				Alle		Infos gem. separatem Programm			X	X	X	X		X	
Do 21															
Fr 21															
Sa 22	kein Training														
So 23															
Mo 24	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi				X	X			19.00 - 20.00 Uhr		
Di 25	Kondittraining	Schnelligkeit	Turnhalle G.		Sämi						X	X	18.00 - 19.30 Uhr		
Mi 26															
Do 27	Kondittraining	Koordination	Turnhalle G.		Röbi				X	X			19.00 - 20.30 Uhr		
Fr 28															
Sa 29	Kondittraining	Fun Day	Turnhalle G.		Burki, Leon				X	X	X	X	09.00 - 11.00 Uhr		
So 30															
Mo 31	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi				X	X			19.00 - 20.00 Uhr		
Legende:		Gruppe 1	Lizenzfahrer												
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren												
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO												
		Gruppe 3	Kids												
		Gruppe 4	Clubmitglieder												

November										Gruppe				Zeitraum	Bus
Tag	Anlass	Thema / Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter:in	Bemerkungen	Elterntreiner:in	Funktionär:in	1	2.1	2.2	3			
Di	1	kein Training	Allerheiligen												
Mi	2														
Do	3	Kondittraining	Schnelligkeit	Turnhalle G.		Steiner			X	X				19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	4	Herbstversammlung													
Fr	4	Trainingsweekend Stubaital				Sämi, Yves	Infos gem. separatem Programm / Teilnehmer gem. Aufgebot Ski Team			X			X		
Sa	5														
So	6														
Mo	7	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Steiner			X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	8	Kondittraining	Kraftausdauer	Turnhalle G.		Burki					X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	9														
Do	10	Kondittraining	Ausdauer	Turnhalle G.		Röbi			X	X				19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	11														
Sa	12	Skitraining / Fun Day		Atzmännig	Region	Stefi, Oli		alter Haase:in	X	X	X	X		09.00 - 11.00 Uhr	
So	13														X
Mo	14	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Steiner			X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	15	Kondittraining	Sprünge	Turnhalle G.		Burki					X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	16	Leitersitzung Wintersaison		bei René		Alle	Infos gem. separater Einladung							19.30 Uhr	
Do	17	Kondittraining	Schnellkraft	Turnhalle G.		Steiner			X	X				19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	18														
Sa	19	Skitraining / Fun Day		Atzmännig	Region	Sämi, Simi, Marc	je nach Schneelage	(Busfahrer)	X	X	X	X			X
So	20														
Mo	21	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Steiner			X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	22	Kondittraining	Intervall	Turnhalle G.		Burki					X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	23														
Do	24	Kondittraining	Sprünge	Turnhalle G.		Röbi			X	X				19.00 - 20.30 Uhr	
Fr	25														
Sa	26	Skitraining / Fun Day		Atzmännig	Region	Burki, Leon	je nach Schneelage	(Busfahrer) / alter Haase:in	X	X	X	X			X
So	27														
Mo	28	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Steiner			X	X				19.00 - 20.00 Uhr	
Di	29	Kondittraining	Hindernislauf	Turnhalle G.		Burki					X	X		18.00 - 19.30 Uhr	
Mi	30	Elterninformationsabend Winter		??		Sämi	Infos gem. separater Einladung							19.30 Uhr	
		Legende: Gruppe 1	Lizenzfahrer												
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren												
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO												
		Gruppe 3	Kids												
		Gruppe 4	Clubmitglieder												

Dezember										Gruppe				Zeitraum	Bus	
Tag	Anlass	Thema / Disziplinen	Ort	Ersatzort	Leiter:in	Bemerkungen	Elterntreiner:in	Funktionär:in	1	2.1	2.2	3				
Do	1	Kondittraining	Chlausturnen	Turnhalle besetzt??		Steiner				X	X			19.00 - 20.30 Uhr		
Fr	2															
Sa	3	Skitraining	RS	Atzmännig	Region	Sämi, Yves	(Busfahrer) / alter Haase:in	Schnuppertraining (10:00 - 12:00 Uhr)	X	X	X	X	09.30 - 14.00 Uhr	X		
So	4															
Mo	5	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi			X	X			19.00 - 20.00 Uhr			
Di	6	Kondittraining	Chlausturnen	Turnhalle G.		Marc					X	X	18.00 - 19.30 Uhr			
Mi	7	Skitraining	SL	Atzmännig		Sämi	je nach Schneelage		X			X	13.45 - 16.00 Uhr			
Do	8	Kondittraining	Sprünge	Turnhalle G.		Stefi			X	X			19.00 - 20.30 Uhr			
Fr	9															
Sa	10	Skitraining	SL	Atzmännig	Region	Burki, Oli	(Busfahrer) / alter Haase:in	Schnuppertraining (10:00 - 12:00 Uhr)	X	X	X	X	09.30 - 14.00 Uhr	X		
So	11															
Mo	12	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi			X	X			19.00 - 20.00 Uhr			
Di	13	Kondittraining	Kraftausdauer	Turnhalle G.		Marc					X	X	18.00 - 19.30 Uhr			
Mi	14	Skitraining	SL	Atzmännig		Stefi	je nach Schneelage		X			X	13.45 - 16.00 Uhr			
Do	15	Kondittraining	Hindernislauf	Turnhalle G.		Steiner			X	X			19.00 - 20.30 Uhr			
Fr	16															
Sa	17	Skitraining	SL	Atzmännig	Region	Sämi, Stefi, Simi	?	Überraschungsanlass	X	X	X	X	gemäss Chat	X		
So	18															
Mo	19	Kondittraining	Krafttraining	St. Gallenkappel		Stefi			X	X			19.00 - 20.00 Uhr			
Di	20	Kondittraining	Spieleabend	Turnhalle G.		Marc					X	X	18.00 - 19.30 Uhr			
Mi	21	Skitraining	SL	Atzmännig	Region	Sämi	je nach Schneelage		X			X	09.30 - 14.00 Uhr	X		
Do	22	Kondittraining	Spieleabend	Turnhalle G.		Röbi			X	X			19.00 - 20.30 Uhr			
Fr	23															
Sa	24	Frohe Weihnachten														
So	25	Frohe Weihnachten														
Mo	26	Frohe Weihnachten														
Di	27	Skitraining	RS	Atzmännig	Region	Sämi, René	?		X	X	X	X	09.30 - 14.00 Uhr	X		
Mi	28	Skitraining	SL	Atzmännig	Region	Sämi, Steiner	?	Schnuppertraining (10:00 - 12:00 Uhr)	X	X	X	X	09.30 - 14.00 Uhr	X		
Do	29	Skitraining	RS	Atzmännig	Region	Marc, Stefi	?		X	X	X	X	09.30 - 14.00 Uhr	X		
Fr	30	kein Training														
Sa	31	Silvesterrennen	RS	Hoch-Ybrig		Stefi, Marc	?		X			X		X		
Weihnachtsferien: 24. Dezember 2022 - 08. Januar 2023																
Legende:		Gruppe 1	Lizenzfahrer													
		Gruppe 2.1	Nichtlizenzfahrer Junioren													
		Gruppe 2.2	Nichtlizenzfahrer JO													
		Gruppe 3	Kids													
		Gruppe 4	Clubmitglieder													