

Trainingsgemeinschaft Hochmontafon



Trainingsplan Dezember 2021

Mittwoch	15.12.21	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Zamang
Freitag	17.12.21	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Zamang
Samstag	18.12.21	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera
Mittwoch	22.12.21	13:45 Uhr – 16:15 Uhr	Valisera
Trainingscamp in den Weihnachtsferien jeweils bis ca. 12:30 Uhr			
Sonntag	26.12.21	08:30 Uhr - 12:30 Uhr	Valisera
Montag	27.12.21	08:30 Uhr - 12:30 Uhr	Valisera/Versettla
Dienstag	28.12.21	08:30 Uhr - 12:30 Uhr	Valisera/Versettla
Mittwoch	29.12.21	08:30 Uhr - 12:30 Uhr	Valisera/Versettla
Donnerstag	30.12.21	08:30 Uhr - 12:30 Uhr	Valisera/Versettla

Wer am Training nicht teilnehmen kann bitte telefonisch bei Josef abmelden!!!

Kontaktnummern der Trainer:

Werner Canal	0664 4008211	Chris-Peter Rudigier	0664 3145449
Michael Czernia	0664 88932274	Sophia Brugger	0680 2227643
Josef Manahl	0664 5344113	Lisa Muster	0699 10655919

Ausrüstung & weitere Infos werden rechtzeitig per WhatsApp bekannt gegeben!

Trainingsgemeinschaft Hochmontafon



Trainingsplan Jänner 2022

Montag	03.01.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/Versettla
Dienstag	04.01.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/Versettla
Mittwoch	05.01.22	13:00 Uhr - 16:00 Uhr	Valisera/Versettla
Donnerstag	06.01.22	1. SCM WILU-MBS-CUP 2021 Hochjoch (RSL)	
Samstag	08.01.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Mittwoch	12.01.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
<i>Bei entsprechender Schneelage 17:00-18:30 Uhr beim Madrisalift Gargellen</i>			
Freitag	14.01.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	15.01.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Sonntag	16.01.22	Terminaviso Vereinsrennen	
Mittwoch	19.01.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Freitag	21.01.22	13:45 Uhr - 18:30 Uhr	Valisera/ Versettla
<i>Nachtabfahrt mit Stirnlampen vom Brunellawirt bis Garfrescha Talstation</i>			
Samstag	22.01.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Mittwoch	26.01.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
<i>Bei entsprechender Schneelage 17:00-18:30 Uhr beim Madrisalift Gargellen</i>			
Freitag	28.01.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	29.01.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla

Wer am Training nicht teilnehmen kann bitte telefonisch bei Josef abmelden!!!

Kontaktnummern der Trainer:

Werner Canal	0664 4008211	Chris-Peter Rudigier	0664 3145449
Michael Czernia	0664 88932274	Sophia Brugger	0680 2227643
Josef Manahl	0664 5344113	Lisa Muster	0699 10655919

Ausrüstung & weitere Infos werden rechtzeitig per WhatsApp bekannt gegeben!

Trainingsgemeinschaft Hochmontafon



Trainingsplan Februar 2022

Mittwoch	02.02.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Freitag	04.02.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	05.02.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Sonntag	06.02.22	2. SCM WILU-MBS-CUP 2021 SILBERTAL (SL)	
Mittwoch	09.02.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla <i>Bei entsprechender Schneelage 17:00-18:30 Uhr beim Madrisalift Gargellen</i>
Freitag	11.02.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	12.02.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Semsterferien			
Montag	14.02.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Mittwoch	16.02.22	08:00 Uhr - 15:30 Uhr	Vermuntbahn <i>Ausflug event. Schisafari nach Galtür</i>
Freitag	18.02.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	19.02.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Mittwoch	23.02.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Freitag	25.02.22	13:45 Uhr - 18:30 Uhr	Valisera/ Versettla <i>Nachtabfahrt mit Stirnlampen von der Versettla nach Gaschurn</i>
Samstag	26.02.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla

Wer am Training nicht teilnehmen kann bitte telefonisch abmelden!!

Kontaktnummern der Trainer:

Werner Canal	0664 4008211	Chris-Peter Rudigier	0664 3145449
Michael Czernia	0664 88932274	Sophia Brugger	0680 2227643
Josef Manahl	0664 5344113	Lisa Muster	0699 10655919

Ausrüstung & weitere Infos werden rechtzeitig per WhatsApp bekannt gegeben!

Trainingsgemeinschaft Hochmontafon



Trainingsplan März 2022

Mittwoch	02.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Freitag	04.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	05.03.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Sonntag	06.03.22	3. SCM WILU-MBS-CUP 2021 ST.GALLENKIRCH (SL)	
Mittwoch	09.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla <i>Bei entsprechender Schneelage 17:00-18:30 Uhr beim Madrisalift Gargellen</i>
Freitag	11.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	12.03.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Latschau Training für CR
Sonntag	13.03.22	4. SCM WILU-MBS-CUP 2021 GOLM (CR)	
Mittwoch	16.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Freitag	18.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	19.03.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Mittwoch	23.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Freitag	25.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	26.03.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Mittwoch	30.03.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla

Wer am Training nicht teilnehmen kann bitte telefonisch abmelden!!!

Kontaktnummern der Trainer:

Werner Canal	0664 4008211	Chris-Peter Rudigier	0664 3145449
Michael Czernia	0664 88932274	Sophia Brugger	0680 2227643
Josef Manahl	0664 5344113	Lisa Muster	0699 10655919

Ausrüstung & weitere Infos werden rechtzeitig per WhatsApp bekannt gegeben!

Trainingsgemeinschaft Hochmontafon



Trainingsplan April 2022

Freitag	01.04.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	02.04.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Sonntag	03.04.22	5. SCM WILU-MBS-CUP 2021 GASCHURN (RSL)	
Mittwoch	06.04.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Freitag	08.04.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	09.04.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
Mittwoch	13.04.22	13:45 Uhr - 16:15 Uhr	Valisera/ Versettla
Samstag	16.04.22	08:30 Uhr - 11:30 Uhr	Valisera/ Versettla
<i>Saisonabschluss – es gibt nur ein Gas – Vollgas!!!</i>			

Wer am Training nicht teilnehmen kann bitte telefonisch abmelden!!!

Kontaktnummern der Trainer:

Werner Canal	0664 4008211	Chris-Peter Rudigier	0664 3145449
Michael Czernia	0664 88932274	Sophia Brugger	0680 2227643
Josef Manahl	0664 5344113	Lisa Muster	0699 10655919

Ausrüstung & weitere Infos werden rechtzeitig per WhatsApp bekannt gegeben!