

LLG Bannalp-Wolfenschiessen

Trainingsplan Winter 2022 / 2023



J+S-Langlaufkurs

Erwachsenen-Langlaufkurs

Wettkämpfe

Dezember 2022 – April 2023

Januar/Februar 2023

Saison 2022 / 2023

Dezember 2022

Mi	07.12.2022	Training	Engelberg	klassisch
Sa	10.12.2022	Training	Engelberg	klassisch
So	11.12.2022	Bürer-Langlauf	Realp	klassisch
Mi	14.12.2022	Training	Engelberg	skating
Sa	17.12.2022	Unterschächen	Unterschächen	skating
Mi	21.12.2022	Training	Engelberg	klassisch
Di	27.12.2022	Training	Engelberg	skating
Do	29.12.2022	Training SCBO	Engelberg	klassisch

Januar 2023

Mo	02.01.2023	Entlebucherlanglauf	Finsterwald	klassisch
Mi	04.01.2023	Training SCBO	Engelberg	skating
Sa	07.01.2023	Ob & NW-LL/ZSSV	Engelberg	skating
Mi	11.01.2023	Training	Engelberg	klassisch
Sa	14.01.2023	Training	Engelberg	skating
Mi	18.01.2023	Training	Engelberg	klassisch
Do	19.01.2023	Erwachsenenkurs	Engelberg	
Sa	21.01.2023	Training SCBO	Engelberg	Skating
Mi	25.01.2023	J+S Langlauf	Engelberg	skating
Do	26.01.2023	Erwachsenenkurs	Engelberg	
Sa	28.01.2023	Swiss LL Cross	Langis	skating
So	29.01.2023	Schrattenlauf	Marbach	klassisch

Februar 2023

Mi	01.02.2023	Training	Engelberg	klassisch
Do	02.02.2023	Erwachsenenkurs	Engelberg	
Fr	03.02.2023	Nachtsprint	Engelberg	skating
Sa	04.02.2023	Clublanglauf	Engelberg	
So	05.02.2023	Salwideli Langlauf	Sörenberg	skating
Mi	08.02.2023	Training	Engelberg	klassisch
Do	09.02.2023	Erwachsenenkurs	Engelberg	
Di	14.02.2023	Training	Engelberg	skating
Sa	18.02.2023	Training SCBO	Engelberg	skating
Mi	22.02.2023	Training	Engelberg	skating
Sa	25.02.2023	Training	Engelberg	klassisch

März 2023

Mi	01.03.2023	Training	Engelberg	klassisch
Sa	04.03.2023	Training SCBO	Engelberg	skating
Mi	08.03.2023	Biräweggä-Langlauf	Engelberg	skating
Mi	15.03.2023	Training	Engelberg	skating
Sa	18.03.2023	Training	Engelberg	skating
Mi	22.03.2023	Training	Engelberg	skating
Mi	29.03.2023	Training	Engelberg	skating

April 2023

Info Blitz

Ersatzdatum Clublanglauf

LLG-Abschlussabend und Nordisch-Cup Absenden

Mittwoch, **05. April 2023**, 18.00 Uhr, im Schulhaus Zälgli

Trainingszeiten

Mittwoch	14.00 – 15.30 Uhr	Abfahrt	13.30 Uhr
Samstag	09.30 – 11.30 Uhr	Abfahrt	09.00 Uhr
Dienstag/Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	Abfahrt	18.00 Uhr

Turnen **18.00 – 19.30 Uhr** Turnhalle Zälgli

Abfahrt beim **Gemeindehaus Wolfenschiessen**.

Alle, die hinter Wolfenschiessen wohnen, bitte rechtzeitig an der Hauptstrasse bereitstehen. Trainings finden in Engelberg statt, bei guten Schneeverhältnissen im Grafenort.

Wichtig: Telefonische Anmeldung für die einzelnen Trainings an erstgenannten Leiter.

Telefonische Anmeldung für die einzelnen Trainings an erstgenannten Leiter hat sich bewährt. Es ist so einfacher genügend Autos zu organisieren.

Die Trainings finden in der klassischen und freien Technik statt, wie oben in der Auflistung vermerkt. Bei Trainings in der freien Technik immer mit sauberem Ski erscheinen.

Es wird eine vielseitige, sportliche Ausbildung geboten, z.B. Kondition, Geschicklichkeit und viel Spass. Bitte nicht erschrecken, es sieht nach vielen Trainings aus. Wer Lust hat, kann zu jedem Training kommen, muss aber nicht.

Erwachsenenkurs

Anmeldung bis 13. Januar 2023 an Martin Gander

Wer an einem **Wettkampf** teilnehmen möchte, muss dies mindestens **eine Woche vor dem Rennen bei Christian Stebler** melden.

Wir freuen uns, wenn wir euch nebst der Technik auch viel Freude und Spass beim Langlaufen vermitteln können.

Das Leiterteam
LLG Bannalp-Wolfenschiessen