



## Trainingsplan Jänner 2019

Mittwoch	02.01.2019	10.00 Uhr - 13.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Freitag	04.01.2019	12.30 Uhr - 16.15 Uhr	Grasjoch Talstation	Hochjoch
<b>Training für das Cuprennen am Hochjoch</b>				
<b>Samstag</b>	<b>05.01.2019</b>	<b>1. SCM Cup WSV Schruns Hochjoch (RSL)</b>		<b>Hochjoch</b>
Mittwoch	09.01.2019	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Freitag	11.01.2019	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Samstag	12.01.2019	10.00 Uhr - 13.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Mittwoch	16.01.2019	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Freitag	18.01.2019	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Nachtabfahrt mit Stirnlampen vom Brunellawirt				
Samstag	19.01.2019	10.00 Uhr - 13.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Mittwoch	23.01.2019	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Freitag	25.01.2019	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Samstag	26.01.2019	10.00 Uhr - 13.15 Uhr	Valisera Talstation	G
Mittwoch	30.01.2019	13.45 Uhr - 16.15 Uhr	Valisera Talstation	G

**Trainingsorte: G = Garfrescha / J = Jöchle**

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

**Trainer:** Canal Werner Tel.Nr. 0664 4008211  
Michael Czernia Tel.Nr. 0664 88932274