

# Vorbereitung

## I. + II. Mannschaft



| Einheit | Tag        | Datum      | Uhrzeit              |                                                             |
|---------|------------|------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1       | Samstag    | 30.01.2016 | 10:00 Uhr            | Langlauf Blutwurzloipe Breitenberg anschl. Einkehr          |
| 2       | Donnerstag | 04.02.2016 | 19:00 Uhr            | Zirkeltraining in der Halle, anschließend Lauf in Haselbach |
| 3       | Donnerstag | 11.02.2016 | 19:00 Uhr            | Zirkeltraining in der Halle, anschließend Lauf in Haselbach |
| 4       | Samstag    | 13.02.2016 |                      | eigenständiger Lauf - 45 min                                |
| 5       | Sonntag    | 14.02.2016 |                      | eigenständiger Lauf - 45 min                                |
| 6       | Dienstag   | 16.02.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 7       | Donnerstag | 18.02.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 8       | Freitag    | 19.02.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 9       | Sonntag    | 21.02.2016 | 14:30 Uhr            | Sp. in Aicha v. W. (nur I.)                                 |
| 10      | Dienstag   | 23.02.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 11      | Donnerstag | 25.02.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 12      | Freitag    | 26.02.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 13      | Sonntag    | 28.02.2016 | 15:00 Uhr            | Sp. gg Kirchberg v. W. (nur I.)                             |
| 14      | Dienstag   | 01.03.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 15      | Mittwoch   | 02.03.2016 | 19:00 Uhr            | Sp. gg. Handlab-Iggensbach (nur I.)                         |
| 16      | Freitag    | 04.03.2016 | <b>17:15 Uhr</b>     | Training, anschl. Jahreshauptversammlung                    |
| 17      | Sonntag    | 06.03.2016 | 13:00 bzw. 15:00 Uhr | Sp. in Jägerwirth (I. + II.)                                |
| 18      | Montag     | 07.03.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 19      | Mittwoch   | 09.03.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 20      | Freitag    | 11.03.2016 | 19:00 Uhr            | Training mit SV                                             |
| 21      | Sonntag    | 13.03.2016 | 13:00 bzw. 15:00 Uhr | Sp. gg Hochwinkl / Wildenranna (I. + II.)                   |
| 22      | Dienstag   | 15.03.2016 | 19:00 Uhr            | Training                                                    |
| 23      | Freitag    | 18.03.2016 | 19:00 Uhr            | Training mit SV                                             |
|         | Sonntag    | 20.03.2016 | 13:00 bzw. 15:00 Uhr | RÜCKRUNDENSTART gg. Preming                                 |

kurzfristige Änderungen möglich

Abmeldung beim Trainer  
Andreas Gastinger 0175 / 8615312