



PIZOL*Race*

Stand: 21.12.2009

Trainingsplan

Wettkampftraining Dezember

Mi., 23. Dez.	Ski	ganzer Tag		RS	Mi.	
Sa., 26. Dez.	Ski	Vormittag		RS	Sa.	
So., 27. Dez.	Brillen-Federer 1	ganzer Tag	Malbun	RS	So.	
Di., 29. Dez.	Weihnachtskurs	ganzer Tag	Pizol	RS / Technik	Di.	
Mi., 30. Dez.	Weihnachtskurs	Vormittag	Pizol	RS / Technik	Mi.	
Do., 31. Dez.	Weihnachtskurs	Vormittag	Pizol	RS	Do.	

Wettkampftraining Januar

Sa., 02. Jan.	Ski	Vormittag	Pizol	SL	Sa.	
Mi., 06. Jan.	Ski	Nachmittag	Pizol	SL	Mi.	
Sa., 09. Jan.	Ski	Vormittag	Pizol	SL	Sa.	
So., 10. Jan.	Brillen-Federer 2&3	ganzer Tag	Malbun	SL	So.	
Mi., 13. Jan.	Ski	Nachmittag	Pizol	RS	Mi.	
Sa., 16. Jan.	Raiffeisen-Cup 3	ganzer Tag	Pizol	RS	Sa.	SC GH
So., 17. Jan.	Raiffeisen-Cup 4	ganzer Tag	Pizol	RS	So.	SSC V
Mi., 20. Jan.	Pizolcenter-Cup1	Nachmittag	Pizol	RS	Mi.	Pizolrace
Sa., 23. Jan.	Ski	Vormittag	Pizol	RS	Sa.	
Mi., 27. Jan.	Ski	Nachmittag	Pizol	RS	Mi.	
Sa., 30. Jan.	Ski	Vormittag	Pizol	RS	Sa.	
So., 31. Jan.	Raiffeisen KR 1	ganzer Tag	Flumserberg	RS	So.	SC Flums

WETTKAMPFTRAINING FEBRUAR

Mi., 03. Feb.	Ski	Nachmittag	Pizol	RS	Mi.	
Sa., 06. Feb.	Ski	Vormittag	Pizol	RS	Sa.	
So., 07. Feb.	Raiffeisen-Cup 5	ganzer Tag	Elm	RS	So.	

Mo., 08. Feb.	Ski	ganzer Tag	Pizol		Mo.	Sportwoche Mels
Di., 09. Feb.	Ski	ganzer Tag	Pizol		Di.	
Mi., 10. Feb.	Pizolcenter-Cup 2	Nachmittag	Pizol		Mi.	
Fr., 12. Feb.	Ski	ganzer Tag	Pizol		Fr.	
Sa., 13. Feb.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	
Mi., 17. Feb.	Ski	Nachmittag	Pizol		Mi.	
Sa., 20. Feb.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	
So., 21. Feb.	Raiffeisen KR 2	ganzer Tag	Pizol	RS	So.	SC GH
Mi., 24. Feb.	Ski	Nachmittag	Pizol		Mi.	
Sa., 27. Feb.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	

WETTKAMPFTRAINING MÄRZ UND APRIL

Mi., 03. Mrz.	Pizolcenter-Cup 3	Nachmittag	Pizol		Mi.	
Sa., 06. Mrz.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	Clubrennen
So., 07. Mrz.	Raiffeisen-Cup 6	ganzer Tag	Pardiel	SL	So.	
Mi., 10. Mrz.	Ski	Nachmittag	Pizol		Mi.	
Sa., 13. Mrz.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	
Mi., 17. Mrz.	Ski	Nachmittag	Pizol		Mi.	Ersatztermin PCC
Sa., 20. Feb.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	
So., 21. Mrz.	Raiffeisen KR Final	ganzer Tag	Pizol	RS	So.	SSC V
Mi., 24. Mrz.	Ski	Nachmittag	Pizol		Mi.	
Fr., 26. Mrz.					Fr.	Final GP Migros
Sa., 27. Mrz.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	Final GP Migros
So., 28. Mrz.					So.	Final GP Migros
Mi., 31. Mrz.	Ski	Nachmittag	Pizol		Mi.	
Sa., 03. Apr.	Ski	Vormittag	Pizol		Sa.	
Mo., 05. Apr.	Pizol RS	ganzer Tag	Pizol		Mo.	
Mi., 07. Apr.	Ski	Nachmittag	Pizol		Mi.	

ENDE SAISON 2009/2010