

## Wintertraining/Entraînement hivernal 2023 - 2024 Kategorien Scolaires und Minimes (m + w)

Im Fall von Änderungen betreffend der Trainingseinheiten werden die Athlet(inn)en rechtzeitig informiert / En cas de changement des cours d'entraînement les athlètes seront informés en temps utile

| Oktober |                   | November |                         | Dezember |                         | Januar |                         | Februar |                            | März |                         |
|---------|-------------------|----------|-------------------------|----------|-------------------------|--------|-------------------------|---------|----------------------------|------|-------------------------|
| 1       | Sonntag           | 1        | Allerheiligen           | 1        |                         | 1      | Neujahr/nouvel an       | 1       | 17.00 Stade Flohr          | 1    |                         |
| 2       |                   | 2        | 17.00 Stade Flohr       | 2        |                         | 2      |                         | 2       |                            | 2    |                         |
| 3       | 18.00 Stade Flohr | 3        |                         | 3        | CROSS 3- FOLA           | 3      |                         | 3       | Indoor-Regio 4-Coque       | 3    | Champ. Nat. Cross, CAB  |
| 4       |                   | 4        | 15.00 Foascht           | 4        |                         | 4      |                         | 4       | CROSS 6 - CELTIC           | 4    |                         |
| 5       | 17.00 Stade Flohr | 5        | Sonntag                 | 5        | 18.00 hall sportif LTJB | 5      |                         | 5       |                            | 5    | 18.00 hall sportif LTJB |
| 6       |                   | 6        |                         | 6        |                         | 6      | Indoor-Regio 3-Coque    | 6       | 18.00 hall sportif LTJB    | 6    |                         |
| 7       |                   | 7        | 18.00 hall sportif LTJB | 7        | 17.00 Stade Flohr       | 7      | Ch. Tageblatt 1-Coque   | 7       |                            | 7    | 17.00 Stade Flohr       |
| 8       | Sonntag           | 8        |                         | 8        |                         | 8      |                         | 8       | 17.00 Stade Flohr          | 8    |                         |
| 9       |                   | 9        | 17.00 Stade Flohr       | 9        |                         | 9      | 18.00 hall sportif LTJB | 9       |                            | 9    |                         |
| 10      | 18.00 Stade Flohr | 10       |                         | 10       | CROSS 4 - CSL           | 10     |                         | 10      | 15.00 Foascht              | 10   | Sonntag                 |
| 11      |                   | 11       |                         | 11       |                         | 11     | 17.00 Stade Flohr       | 11      | Sonntag                    | 11   |                         |
| 12      | 17.00 Stade Flohr | 12       | CROSS 1- RBUAP          | 12       | 18.00 hall sportif LTJB | 12     |                         | 12      |                            | 12   | 18.00 hall sportif LTJB |
| 13      |                   | 13       |                         | 13       |                         | 13     |                         | 13      | 18.00 hall sportif LTJB    | 13   |                         |
| 14      | 15.00 Foascht     | 14       | 18.00 hall sportif LTJB | 14       | 17.00 Stade Flohr       | 14     | CROSS 5 - CAD           | 14      |                            | 14   | 17.00 Stade Flohr       |
| 15      | Sonntag           | 15       |                         | 15       |                         | 15     |                         | 15      | 17.00 Stade Flohr          | 15   |                         |
| 16      |                   | 16       | 17.00 Stade Flohr       | 16       | Indoor-Regio 1-Coque    | 16     | 18.00 hall sportif LTJB | 16      |                            | 16   |                         |
| 17      | 18.00 Stade Flohr | 17       |                         | 17       | Sonntag                 | 17     |                         | 17      | 15.00 Foascht              | 17   | Sonntag                 |
| 18      |                   | 18       | 15.00 Foascht           | 18       |                         | 18     | 17.00 Stade Flohr       | 18      | Champ. Indoor Coque        | 18   |                         |
| 19      | 17.00 Stade Flohr | 19       | Sonntag                 | 19       | 18.00 hall sportif LTJB | 19     |                         | 19      |                            | 19   | 18.00 hall sportif LTJB |
| 20      |                   | 20       |                         | 20       |                         | 20     | 15.00 Foascht           | 20      | 18.00 hall sportif LTJB    | 20   |                         |
| 21      | 15.00 Foascht     | 21       | 18.00 hall sportif LTJB | 21       | 17.00 Stade Flohr       | 21     | Sonntag                 | 21      |                            | 21   | 17.00 Stade Flohr       |
| 22      | Sonntag           | 22       |                         | 22       | Indoor-Regio 2-Coque    | 22     |                         | 22      | 17.00 Stade Flohr          | 22   |                         |
| 23      |                   | 23       | 17.00 Stade Flohr       | 23       |                         | 23     | 18.00 hall sportif LTJB | 23      |                            | 23   |                         |
| 24      | 18.00 Stade Flohr | 24       |                         | 24       | Sonntag                 | 24     |                         | 24      | Match Int. Jeunes ** Coque | 24   | Sonntag                 |
| 25      |                   | 25       |                         | 25       | Weihnachten/Noël        | 25     | 17.00 Stade Flohr       | 25      | Sonntag                    | 25   |                         |
| 26      | 17.00 Stade Flohr | 26       | CROSS 2- CAB            | 26       |                         | 26     |                         | 26      |                            | 26   | 18.00 hall sportif LTJB |
| 27      |                   | 27       |                         | 27       |                         | 27     | Champ. Indoor Jeunes    | 27      | 18.00 hall sportif LTJB    | 27   |                         |
| 28      | 15.00 Foascht     | 28       | 18.00 hall sportif LTJB | 28       |                         | 28     | Ch. Tageblatt 2-Coque   | 28      |                            | 28   | 17.00 Stade Flohr       |
| 29      | Sonntag           | 29       |                         | 29       |                         | 29     |                         | 29      | 17.00 Stade Flohr          | 29   |                         |
| 30      |                   | 30       | 17.00 Stade Flohr       | 30       |                         | 30     | 18.00 hall sportif LTJB |         |                            | 30   |                         |
| 31      | 18.00 Stade Flohr |          |                         | 31       |                         | 31     |                         |         |                            | 31   | Sonntag                 |

**Während den Weihnachtsferien findet kein Training statt./ Pas d'entraînement pendant les vacances de Noël.**

Das Training in der Halle findet im Sportsaal des Lycée Technique Joseph Bech, rue des Caves statt

L'entraînement indoor aura lieu au hall sportif du LTJB ( rue des Caves)

**Trainerin: Karin MELLINA**

**GSM: 621 69 52 96**

**E-mail: urmel@pt.lu**

**Schulferien/Vacances scolaires**

**Trainer: Jomi Juchemes**

**GSM: 621 701 966**

**E-Mail: coach.jomi@juchemes.lu**

**Meetings/Cross**

*Regio-Meetings + Champ. Nat. Indoor sind nur für Minimes/Meetings Regio + Champ. Nat. Indoor uniquement pour Minimes*

**\*\* nur auf persönliche Einladung des Verbandes / seulement sur invitation personnelle de la fédération**