

# JO Skiclub Speer-Nordisch: Trainingsplan: 2013/14

Wann	Verantwortlich	Trainingsschwerpunkte, Hinweise, bes. Termine	
		Auskunft erteilt die erstgenannte Person ab 08.30 Uhr oder via Mail Trainingsbeginn 9.45h, Wis Schluss jeweils ca. 11.45h	Fahrerliste
Sa 05.10		Tennisplausch mit TC E-K	
Sa, 19.10	Cosima	Aufräumarbeiten Loipe Scherb, (auch für Eltern) Bitte auf separatem Helferblatt einschreiben	
Fr 25.10		Freitag, 25.10 HV SC Speer um 20.00 Uhr, (Apero ab 19.30 h)	
Sa, 26.10	Thomas und Rolf	Glarner-Stadtlauf (anstelle Training) Anmeldung bis 10.10 an Cosima	
Sa, 02.11	Monika		
Sa, 09.11	Karin		
Sa, 16.11	Reto		Reto
Sa, 23.11	Thomas		Thomas
Sa, 30.11	Monika	1. "geplanter" Schnee im Bendel	Jan Colruyt/ Lehmann
Sa, 07.12	Thomas und Rolf	Gossauer Stadtlauf (anstelle Training)	Rolf/ nach Absprache
So 08.12	Alle	Skitest Bendel	
Sa, 14.12	Thomas		Thomas/ Lehmann
Sa, 21.12		freies Training	
Do, 26.12			

Wettkämpfe		
OSSV Cup Anmeldungen und Betreuung Cosima u. Rolf	Helvetia Nordic Trophy (HNT) Anmeldung Cosima	Swiss-Cup Anmeldung/ Betreuung OSSV
		Goms
		Goms
Glärnischlauf, Riedern, kl. Einzelstart		14./15. WC Davos
	22.12 Kandersteg, frei/Einzelstart	
Vättnerlauf, frei Einzelstart		

Sa, 28.12		freies Training	
Sa, 04.01.		kein Training, da ausnahmsweise am Sonntag 5.1.	
So 05.01	Monika	Swisscom Nordic Day Bendel, Training	Nach Anmeldung
Sa, 11.01	Reto		Reto/ G& E. Fässler Bütsch./ Lehmann
So, 12.01			
Sa, 18.01	Karin, Reto		Reto/ G&E Fässler Bütsch./ Lehmann
Mi, 22.01			
25.01- 01.02	Monika	siehe separates Programm, +Workshop Sport Vereint	
So, 26.01			
Sa, 01.02			
Sa, 08.02	Thomas		Thomas/ Marjan Sikkema/
So, 09.02			
Sa, 15.02	Reto, Karin		Reto/ Marjan Sikkema/ G&E Fässler Bütsch.
Sa, 22.02	Alle	Clubrennen und Schwarzwäldercup Scherb	
So, 23.02			
Sa, 01.03	Rolf		Rolf/ A&K Hüppi/ Marjan Sikkema
So 02.03	ALLE	Thurtaloppet OSSV Cup	

		28.-29.12 Campra
Bachtel, Meisterschaften kl., Einzelstart		
Bachtel, Staffelmeisterschaften, frei, Massenstart		
	Vue-des-Alpes, klassisch, Einzelstart	
		18.-19.01.2014 SM Leysin
Einsiedeln, Nachtrennen, frei, Massenstart		
Steg, klassisch, Prolog / Verfolgung		
		31.1. – 2.2. Adelboden
	U16 SM, Davos, frei, Einzel	
	U16 SM Staffel, Davos, klassisch	
		14.-16.02 Campra
Clubrennen		
Snow Trophy OSSV, Appenzell, frei, Sprint		
		01.03.-02.03 Silvaplana
Thurtaloppet Ebnat- Kappel, frei, Massenstart		

Sa, 08.03	Thomas		Thomas/ A&K Hüppi/ Jan Colruyt
So, 09.03		Engadin Skimarathon	
Sa, 15.03	Thomas		Thomas/ Lehmann
Sa, 22.03	Reto		Reto/ Lehmann/ Christian Eichholzer Anfrage offen
Sa, 29.03	ALLE	Schlusstraining	Alle
So, 30.03			

	15./16.03 Nordicgames Zuoz, klassisch, Massenstart	
		21.03 – 23.03 SM Leysin
		Lanigs-Sprint
	Wiggislauf Netstal, Schlussrennen OSSV- Cup, klassisch, Massenstart	

<b>Leiterteam:</b>	Thomas Baumann	071 / 988 48 58	077 / 432 60 02	<a href="mailto:thbaumann@gmx.net">thbaumann@gmx.net</a>
	Reto Hänni	071 / 993 36 72	079 / 315 36 48	<a href="mailto:reto.haenni@wald-sg.ch">reto.haenni@wald-sg.ch</a>
	Rolf/Cosima Klee	071 / 988 38 74	079 / 957 21 73	<a href="mailto:cosima.klee@allprint.ch">cosima.klee@allprint.ch</a> <a href="mailto:rolf.klee@gmx.ch">rolf.klee@gmx.ch</a>
	Monika Müller	071 / 988 39 71	077 / 479 28 48	<a href="mailto:monika.mueller@gmx.ch">monika.mueller@gmx.ch</a>
	Karin Scheiwiller		079 / 305 49 26	<a href="mailto:kaa_scheiwiller@hotmail.com">kaa_scheiwiller@hotmail.com</a>
<b>Fahrdienst</b>	Fam. Colruyt	071 988 75 89		
	Fam. Fässler E-K.	071 993 33 66		
	Fam. Fässler, Bütsch.	071 983 52 83		
	Fam. Frank	071 983 33 27		
	Fam. Hüppi	071 988 58 17		
	Fam. Lehmann	071 988 66 43		
	Fam. Rotach	071 988 58 65	079 579 86 29	
	Fam. Rust	071 993 37 88		
	Fam. Sikkema	071 988 14 76		
Zu klären	Fam. Eichholzer	071 988 16 75		

Bei den Herbsttrainings treffen wir uns mit Laufschuhen und der Witterung angepasster Bekleidung beim Schulhaus Wis

