

# Winterprogramm 2018/19

## Nordisch



**RAIFFEISEN**

Raiffeisenbank Horw, unser Clubsponsor!

## 1. Hallentrainings

Die Hallentrainings finden immer zur selben Zeit am gleichen Ort statt.

Wochentag	Zeit	Training	Treffpunkt
Montag	17:00	Hallentraining ab 5 Jahren	Horwerhalle
Montag	18:30	Hallentraining ab 12 Jahren	Horwerhalle
Montag	20:00	Krafttraining Erwachsene	Horwerhalle

## 2. Schneetrainings

Datum	Zeit	Training	Treffpunkt
Sa 10.11.18	09:00	Rollskiskatingsprint/Rollskilauf	Rüteli/Schwendelberg
Sa 17.11.18	09:00	Allgemeine Clubskiausgabe bis 11:00 Uhr	Dorfhaus
Sa 24.11.18	09:00	Clubskiausgabe Elchkurs bis 11:00 Uhr	Dorfhaus
Mi 28.11.18	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Mi 05.12.18	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Sa 08.12.18	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training klassisch	Clubhaus
Mi 12.12.18	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei	Clubhaus
Sa 15.12.18	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training frei	Clubhaus
Mi 19.12.18	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei	Clubhaus
Mi 09.01.19	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Sa 12.01.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training klassisch	Clubhaus
Mi 16.01.19	13:30	Schneetraining / Elchkurs klassisch	Clubhaus
Sa 19.01.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training frei	Clubhaus
Mi 23.01.19	13.30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Sa 26.01.19	09:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Sa 02.02.19	09:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Mi 06.02.19	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Mi 13.02.19	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Sa 16.02.19	09:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 20.02.19	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Mi 13.03.19	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 20.03.19	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Sa 23.03.19	09:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 27.03.19	13.30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 03.04.19	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Sa 13.04.19	09:00	Clubskirückgabe bis 11:00 Uhr	Clubhaus

Information über Durchführung und Trainingsort jeweils am Vorabend im Internet  
[www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch)

## 3. Lager Nordisch 2018 / 2019

Datum	Lager	Verantwortlich
01. - 02.12.18	Schneetrainingsweekend ab U12	
26. - 30.12.18	Lager Goms ab U14	
02. - 08.03.19	Clublager Zuoz Engadin	

Für die einzelnen Lager werden spezielle Einladungen versendet.

#### **4. Renndaten 2018 / 2019**

<b>Datum</b>	<b>Rennen</b>	<b>Anmeldung</b>
09.12.18	Bürer Langlauf Realp	Francesca Iseppi-Steiger
16.12.18	Weihnachtslanglauf Unterschächen	Francesca Iseppi-Steiger
23.12.18	Helvetia Nordic Trophy Im Fang	Francesca Iseppi-Steiger
02.01.19	43. Entlebucher Langlauf	Francesca Iseppi-Steiger
05.01.19	ZSSV-Meisterschaften Einzel-/Staffellauf	Francesca Iseppi-Steiger
11.01.19	Nachtsprint Engelberg	Francesca Iseppi-Steiger
20.01.19	Helvetia Nordic Trophy Sparenmoos	Francesca Iseppi-Steiger
27.01.19	Schrattenlauf Marbach	Francesca Iseppi-Steiger
02.- 03.02.19	SM Jun./Damen/Herren Engelberg	Francesca Iseppi-Steiger
09. - 10.02.19	U14 / 16 SM Pontresina	Francesca Iseppi-Steiger
17.02.19	Salwideli Langlauf	Francesca Iseppi-Steiger
02.03.19	J+S Langlauf Marbach	Francesca Iseppi-Steiger
16. - 17.03.19	Nordic Games Campra	Francesca Iseppi-Steiger
29. - 31.03.19	SM Jun./Damen/Herren Engelberg	Francesca Iseppi-Steiger
06.04.19	Langis-Sprint	Francesca Iseppi-Steiger

#### **5. Wintercup 2018 / 2019**

<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Treffpunkt</b>	<b>Verantwortlich</b>
17.10.18	18:30	12-Min.-Lauf	Seefeld	Rolf Aregger
10.11.18	9:00	Rollskiskatingsprint /Rollskillauf	Rüteli / Schwendelberg	Ronny Heer Silvia Buholzer
02.12.18	9:30	Testlauf klassisch	Clubhaus	Silvia Buholzer
05.01.19	Offen	ZSSV-Meisterschaften Eigenthal	Programm	Francesca Iseppi- Steiger
09.01.19	13.30	Fun-Parcours klassisch	Clubhaus	Silvia Buholzer
11.01.19	Offen	Nachtsprint Engelberg	Programm	Francesca Iseppi- Steiger
30.01.19	Offen	Schülerlanglauf	Programm	David Salierno
07.02.19	Offen	Lagerrennen Engadin	Programm	
17.03.19	Offen	Nordic Games Campra	Programm	Francesca Iseppi- Steiger
30.03.19	Offen	Clubrennen Alpin/Nordisch	Programm	Rolf Aregger
12.04.19	18.00	Abschlussabend Winter	Einladung	Silvia Buholzer

**Reglement:** Für die Gesamtwertung zählen:

- U8: Die besten 3 Resultate, wovon mind. 2 auf Schnee
- U10: Die besten 5 Resultate, wovon mind. 3 auf Schnee
- U12-U20: Die besten 6 Resultate
- Übrige: Die besten 4 Resultate

## 6. Winterprogramm Nordisch 2018 / 2019

Datum	Zeit	Veranstaltung	CUP	Treffpunkt
Sa 10.11.18	09:00	Rollskiskatingsprint/Rollskilauf	CUP	Rüteli/Schwendelberg
Sa 17.11.18	09:00	Clubschiausgabe bis 11:00 Uhr		Dorfhaus
Sa 24.11.18	09:00	Clubschiausgabe Elchkurs bis 11:00 Uhr		Dorfhaus
Mi 28.11.18	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 01.12.18	Schneetrainingsweekend ab U12			Nach Programm
So 02.12.18				
So 02.12.18	09:30	Testlauf klassisch	CUP	Clubhaus
Mi 05.12.18	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 08.12.18	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training kl		Clubhaus
So 09.12.18	offen	Bürer Langlauf Realp		Nach Programm
Mi 12.12.18	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei		Clubhaus
Sa 15.12.18	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training fr		Clubhaus
So 16.12.18	offen	Weihnachtslanglauf Unterschächen		Nach Programm
Mi 19.12.18	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei		Clubhaus
So 23.12.18	offen	Helvetia Nordic Trophy Im Fang		Nach Programm
Mi 26.12.18	Lager Goms ab U14			Nach Programm
So 30.12.18				
Mi 02.01.19	offen	43. Entlebucher Langlauf		Nach Programm
Sa 05.01.19	offen	ZSSV-Meisterschaften Einzel und Staffel Horw	CUP	Nach Programm
Mi 09.01.19	13:30	Fun-Parcours klassisch	CUP	Clubhaus
Fr 11.01.19	offen	Nachtsprint Engelberg	CUP	Nach Programm
Sa 12.01.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training kl		Clubhaus
Mi 16.01.19	13:30	Schneetraining / Elchkurs klassisch		Clubhaus
Sa 19.01.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training fr		Clubhaus
So 20.01.19	offen	Helvetia Nordic Trophy Sparenmoos		Nach Programm
Mi 23.01.19	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 26.01.19	09:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
So 27.01.19	offen	Schrattenlauf Marbach		Nach Programm
Mi 30.01.19	offen	Schülerlanglauf	CUP	Nach Programm
Sa 02.02.19	09:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 02.02.19	SM Jun. / Damen / Herren Engelberg			Nach Programm
So 03.02.19				
Mi 06.02.19	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 09.02.19	U14/U16 SM Pontresina			Nach Programm
So 10.02.19				
Mi 13.02.19	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 16.02.19	09:30	Schneetraining frei		Clubhaus
So 17.02.19	offen	Salwideli-Langlauf		Nach Programm
Mi 20.02.19	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 02.03.19	offen	J+S-Langlauf Marbach		Nach Programm
Sa 02.03.19	Clublager Zuoz Engadin			Nach Programm
Fr 08.03.19				
Mi 13.03.19	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 16.03.19	Nordic Games Campra			Nach Programm
So 17.03.19				
Mi 20.03.19	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 23.03.19	09:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Mi 27.03.19	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Fr 29.03.19	SM Jun. / Damen / Herren Engelberg			Nach Programm
So 31.03.19				
Sa 30.03.19	offen	Clubrennen Alpin/Nordisch	CUP	Nach Programm
Mi 03.04.19	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 06.04.19	offen	Langis-Sprint		Nach Programm
Fr 12.04.19	18:00	Abschlussabend Winter		Nach Einladung
Sa 13.04.19	09:00	Clubskirückgabe bis 11:00 Uhr		Clubhaus