

# SKICLUB HORW Trainingsprogramm Frühling bis Herbst 2019

(Änderungen möglich: siehe [www.skiclub-horw.ch](http://www.skiclub-horw.ch))

Hallentraining Montag:			
Montag	Hallentraining (ab 5J)	17:00 - 18:30	Horwerhalle
Montag	Hallentraining (ab 12J)	18:30 - 20:00	Horwerhalle
Montag	Hallentraining (Erw)	20:00 - 22:00	Horwerhalle

Datum	Zeit	Event / Training	Ort
<b>Gemeinsame Aussentrainings Alpin/Nordisch</b>			
<b>April</b>			
08.04.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
10.04.19	Mi.	18:30 - 20:00 Training Koordination	Hofmattplatz
12.04.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Koordination	Hofmattplatz
12.04.19	Fr.	18:00 - 21:00 <b>Saisonabschluss Nordisch</b>	Schiessstand Horw
15.04.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
17.04.19	Mi.	18:30 - 20:00 Training Koordination	Hofmattplatz
19.04.19	Fr.	Karfreitag	
<b>Mai</b>			
06.05.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
08.05.19	Mi.	18:30 - 20:00 <b>12 Min-Lauf CUP</b>	Seefeld
10.05.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Koordination	Hofmattplatz
10.05.19	Fr.	18:00 - 21:00 <b>Saisonabschluss Alpin</b>	Clubhaus
13.05.19	Mo.	17:00 - ca. 18:30 <b>Hindernislauf CUP</b>	Horwerhalle
13.05.19	Mo.	20:00 - 22:00 Hallentraining (Erw)	Horwerhalle
15.05.19	Mi.	18:30 - 20:00 Training Koordination	Hofmattplatz
17.05.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Biken	Hofmattplatz
20.05.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
22.05.19	Mi.	18:30 <b>Vereinsversammlung</b>	Rössli Horw
24.05.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Kondition	Hofmattplatz
25.05.19	Sa.	17:00 <b>100 Jahre Skiclub Horw</b>	Horwerhalle
27.05.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
29.05.19	Mi.	18:30 - 20:00 Training Laufen	Hofmattplatz
30.05.19	Do.	Auffahrt	
<b>Juni</b>			
01.06.19	Sa.	08:00 - 14:00 <b>Papiersammlung 1</b>	Werkhof Horw
03.06.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
05.06.19	Mi.	18:30 - 20:00 Training Biken	Hofmattplatz
07.06.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Kondition	Hofmattplatz
10.06.19	Mo.	Pfingstmontag	
12.06.19	Mi.	18:30 - ca. 20:30 <b>Club-OL mit Grillplausch</b>	Stiftshütte Bireggwald
14.06.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Biken	Hofmattplatz
17.06.19	Mo.	17:00 - ca. 19:00 <b>Gönner-, Fun- und Spielanlass (ab 5J)</b> 18:00 - ca. 19:00 <b>(ab 12J) CUP</b>	Horwerhalle
17.06.19	Mo.	20:00 - 22:00 Hallentraining (Erw)	Horwerhalle
19.06.19	Mi.	18:30 - 20:00 Training Biken	Hofmattplatz
20.06.19	Do.	Fronleichnam	
24.06.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
26.06.19	Mi.	18:30 - ca. 19:30 <b>Bikerennen CUP</b>	Oberrüti
28.06.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Laufen	Hofmattplatz
28.-30.6.19		<b>Zentralschweizerisches Jodlerfest</b>	Horw
<b>Juli</b>			
01.07.19	Mo.	Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
03.07.19	Mi.	18:30 - 20:00 Training Kondition	Hofmattplatz
05.07.19	Fr.	18:30 - 20:00 Training Biken	Hofmattplatz
06.07.19	Sa.	08:00 - 14:00 <b>Papiersammlung 2</b>	Werkhof Horw
<b>Sommerpause bis 7.8.2019!</b>			

August				
07.08.19	Mi		Sommertraining gem. sep. Programm	siehe <a href="http://www.skiclub-horw.ch">www.skiclub-horw.ch</a>
09.08.19	Fr.		Sommertraining gem. sep. Programm	siehe <a href="http://www.skiclub-horw.ch">www.skiclub-horw.ch</a>
10.08.19	Sa.	08:00	<b>Biketour</b>	Hofmattplatz
14.08.19	Mi		Sommertraining gem. sep. Programm	siehe <a href="http://www.skiclub-horw.ch">www.skiclub-horw.ch</a>
16.08.19	Fr.		Sommertraining gem. sep. Programm	siehe <a href="http://www.skiclub-horw.ch">www.skiclub-horw.ch</a>
17.08.19	Sa.		<b>SwissPass Smile Challenge (Swiss-Ski)</b>	Sursee
18.08.19	So.	08:00	<b>Biketour</b>	Hofmattplatz
19.08.19	Mo.		Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
21.08.19	Mi.	18:30 - ca. 19:30	<b>Waldhauslauf CUP</b>	Oberrüti
23.08.19	Fr.	18:30 - 20:00	Training Kondition	Hofmattplatz
24.08.19	Sa.	10:00 - 12:00	Streetslalom Training	Spitz/Grisigen
26.08.19	Mo.		Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
28.08.19	Mi.	18:30 - 20:00	Training Laufen	Hofmattplatz
30.08.19	Fr.	18:30 - 20:00	Training Kondition	Hofmattplatz
31.08.19	Sa.	10:00 - 12:00	Streetslalom Training	Spitz/Grisigen
teilweise getrennte Aussentrainings Alpin/Nordisch (Details siehe <a href="http://www.skiclub-horw.ch">www.skiclub-horw.ch</a> )				
01.09.19	So.		<b>Schwändichilbi</b>	Buholzerschwändi
02.09.19	Mo.		Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
04.09.19	Mi.	ab 13:30	<b>1000m-Lauf CUP, Clubläufe 18:00 Uhr</b>	Seefeld
06.09.19	Fr.	18:30 - 20:00	Lauftraining / Kondition	Hofmattplatz
07.09.19	Sa.	10:00 - 12:00	Streetslalom Training	Spitz/Grisigen
08.09.19	So.		<b>Sommerevent Skispringen/Biken</b>	Einsiedeln
09.09.19	Mo.		Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
11.09.19	Mi.	18:30 - 20:00	Training Kondition / Rollski	Hofmattplatz / Clubhaus
13.09.19	Fr.	18:30 - 20:00	Lauftraining / Kondition	Hofmattplatz
14.09.19	Sa.	10:00 - 12:00	Streetslalom Training	Spitz/Grisigen
14.09.19	Sa.	08:00	<b>Rigi Rundwanderung</b>	Clubhaus
16.09.19	Mo.		Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
18.09.19	Mi.	18:30 - ca. 20:00	<b>Geländeslalom CUP</b>	Hofmattplatz
20.09.19	Fr.	18:30 - 20:00	Lauftraining / Kondition	Hofmattplatz
21.09.19	Sa.	10:00 - 12:00	Streetslalom Training	Spitz/Grisigen
23.09.19	Mo.		Hallentraining siehe oben	Horwerhalle
25.09.19	Mi.	18:30 - 20:00	Training Kondition / Rollski	Hofmattplatz / Clubhaus
27.09.19	Fr.	18:30 - 20:00	Lauftraining / Kondition	Hofmattplatz
29.09.19	So.		<b>Trainingslager Alpin (bis 4.10.19)</b>	Zermatt
Oktober (Herbstprogramm folgt - siehe <a href="http://www.skiclub-horw.ch">www.skiclub-horw.ch</a> )				
27.10.19	So.		<b>SwissCityMarathon</b>	
November (Herbstprogramm folgt - siehe <a href="http://www.skiclub-horw.ch">www.skiclub-horw.ch</a> )				
22.11.19	Fr.	19:00	<b>Absenden Sommercup mit Preisverleihung</b>	reform. Kirche