

# 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.  | 19:30 <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><br>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 www.skiclub-horw.ch |
| 09.08.19   | Fr. |                   | Sommertraining gem. sep. Programm             | siehe www.skiclub-horw.ch |
| 10.08.19   | Sa. | 08:00             | <b>Biketour</b>                               | Hofmattplatz              |
| 14.08.19   | Mi  |                   | Sommertraining gem. sep. Programm             | siehe www.skiclub-horw.ch |
| 16.08.19   | Fr. |                   | Sommertraining gem. sep. Programm             | siehe www.skiclub-horw.ch |
| 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 www.skiclub-horw.ch) |     |                   |   |                           |
| 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 www.skiclub-horw.ch)                             |     |                   |   |                           |
| 27.10.19   | So. |                   | <b>SwissCityMarathon</b>                      |                           |
| November (Herbstprogramm folgt - siehe www.skiclub-horw.ch)                            |     |                   |   |                           |
| 22.11.19   | Fr. | 19:00             | <b>Absenden Sommercup mit Preisverleihung</b> | reform. Kirche            |