

Winterprogramm 2019/20 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 09.11.19	09:00	Rollskiskatingsprint/Rollskilauf	Rüteli/Schwendelberg
Sa 16.11.19	09:00	Allgemeine Clubskiausgabe bis 11:00 Uhr	Dorfhaus
Sa 23.11.19	09:00	Clubskiausgabe Elchkurs bis 11:00 Uhr	Dorfhaus
Mi 27.11.19	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Mi 04.12.19	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Sa 07.12.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training klassisch	Clubhaus
Mi 11.12.19	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei	Clubhaus
Sa 14.12.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training frei	Clubhaus
Mi 18.12.19	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei	Clubhaus
Mi 08.01.20	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Sa 11.01.20	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training klassisch	Clubhaus
Mi 15.01.20	13:30	Schneetraining / Elchkurs klassisch	Clubhaus
Sa 18.01.20	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training frei	Clubhaus
Mi 22.01.20	13.30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Sa 01.02.20	09:30	Res. Elchkurs / Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 05.02.20	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Mi 12.02.20	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 04.03.20	13:30	Schneetraining klassisch	Clubhaus
Mi 11.03.20	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 18.03.20	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 25.03.20	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Mi 01.04.20	13:30	Schneetraining frei	Clubhaus
Sa 02.05.20	09:00	Clubskirückgabe bis 11:00 Uhr	Clubhaus

Information über Durchführung und Trainingsort jeweils am Vorabend im Internet www.skiclub-horw.ch

3. Lager Nordisch 2019 / 2020

Datum	Lager	Verantwortlich
30. - 01.12.19	Schneetrainingsweekend ab U12	Erwin Lauber
26. - 30.12.19	Lager Goms ab U14	Erwin Lauber
16. - 22.02.20	Clublager Zuoz Engadin	André Scherer

Für die einzelnen Lager werden spezielle Einladungen versendet.

4. Renndaten 2019 / 2020

Datum	Rennen	Anmeldung
15.12.19	Bürer Langlauf Realp	Francesca Iseppi-Steiger
21.12.19	Weihnachtslanglauf Unterschächen	Francesca Iseppi-Steiger
22.12.19	Helvetia Nordic Trophy Unterschächen	Francesca Iseppi-Steiger
02.01.20	44. Entlebucher Langlauf	Francesca Iseppi-Steiger
12.01.20	Helvetia Nordic Trophy Le Brassus	Francesca Iseppi-Steiger
19.01.20	Schrattenlauf Marbach	Francesca Iseppi-Steiger
25.01.20	ZSSV-Meisterschaften Einzel-/Staffellauf	Francesca Iseppi-Steiger
01.- 02.02.20	SM Jun./Damen/Herren Realp	Francesca Iseppi-Steiger
07.02.20	Nachtsprint Engelberg	Francesca Iseppi-Steiger
09.02.20	Salwideli Langlauf	Francesca Iseppi-Steiger
15. - 16.02.20	U14 / 16 SM Sparenmoos	Francesca Iseppi-Steiger
07.03.20	J+S Langlauf Marbach	Francesca Iseppi-Steiger
14. - 15.03.20	Nordic Games Lenzerheide	Francesca Iseppi-Steiger
27. - 29.03.20	SM Jun./Damen/Herren Realp	Francesca Iseppi-Steiger
04.04.20	Langis-Sprint	Francesca Iseppi-Steiger

5. Wintercup 2019 / 2020

Datum	Zeit	Veranstaltung	Treffpunkt	Verantwortlich
16.10.19	18:30	12-Min.-Lauf	Seefeld	Leo G., Beat St.
09.11.19	9:00	Rollskiskatingsprint /Rollskilauflauf	Rüteli / Schwendelberg	Ronny Heer Silvia Buholzer
01.12.19	9:30	Testlauf klassisch	Clubhaus	Silvia Buholzer
08.01.20	13.30	Fun-Parcours klassisch	Clubhaus	Silvia Buholzer
25.01.20	Offen	ZSSV-Meisterschaften Engelberg	Programm	Francesca Iseppi- Steiger
29.01.20	Offen	Schülerlanglauf	Programm	Reto Deschwanden
07.02.20	Offen	Nachtsprint Engelberg	Programm	Francesca Iseppi- Steiger
20.02.20	Offen	Lagerrennen Engadin	Programm	
15.03.20	Offen	Nordic Games Campra	Programm	Francesca Iseppi- Steiger
21.03.20	Offen	Clubrennen Alpin/Nordisch	Programm	Rolf Aregger
09.04.20	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 2019 / 2020

Datum	Zeit	Veranstaltung	CUP	Treffpunkt
Sa 09.11.19	09:00	Rollskiskatingsprint/Rollskilauf	CUP	Rüteli/Schwendelberg
Sa 16.11.19	09:00	Clubskiausgabe bis 11:00 Uhr		Dorfhaus
Sa 23.11.19	09:00	Clubskiausgabe Elchkurs bis 11:00 Uhr		Dorfhaus
Mi 27.11.19	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 30.11.19	Schneetrainingsweekend ab U12			Nach Programm
So 01.12.19				
So 01.12.19	09:30	Testlauf klassisch	CUP	Clubhaus
Mi 04.12.19	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 07.12.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training kl		Clubhaus
Mi 11.12.19	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei		Clubhaus
Sa 14.12.19	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training fr		Clubhaus
So 15.12.19	offen	50. Bürer Langlauf Realp		Nach Programm
Mi 18.12.19	13:30	Schneetraining / Elchkurs frei		Clubhaus
Sa 21.12.19	offen	Weihnachtslanglauf Unterschächen		Nach Programm
So 22.12.19	offen	Helvetia Nordic Trophy Unterschächen		Nach Programm
Do 26.12.19	Lager Goms ab U14			Nach Programm
Mo 30.12.19				
Do 02.01.20	offen	44. Entlebucher Langlauf		Nach Programm
Mi 08.01.20	13:30	Fun-Parcours klassisch	CUP	Clubhaus
Sa 11.01.20	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training kl		Clubhaus
So 12.01.20	offen	Helvetia Nordic Trophy Le Brassus		Nach Programm
Mi 15.01.20	13:30	Schneetraining / Elchkurs klassisch		Clubhaus
Sa 18.01.20	12:00	Elchkurs (Anmeldung) / Training fr		Clubhaus
So 19.01.20	offen	Schrattenlauf Marbach		Nach Programm
Mi 22.01.20	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 25.01.20	offen	ZSSV-Meisterschaften Einzel und Staffel Engelberg	CUP	Nach Programm
Mi 29.01.20	offen	Schülerlanglauf	CUP	Nach Programm
Sa 01.02.20	09:30	res. Elchkurs (Anmeldung) / Training fr		Clubhaus
Sa 01.02.20	SM Jun. / Damen / Herren Realp			Nach Programm
So 02.02.20				
Mi 05.02.20	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Fr 07.02.20	offen	Nachtsprint Engelberg	CUP	Nach Programm
So 09.02.20	offen	Salwideli-Langlauf		Nach Programm
Mi 12.02.20	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 15.02.20	U14/U16 SM Sparenmoos			Nach Programm
So 16.02.20				
So 16.02.20	Clublager Zuoz Engadin			Nach Programm
Sa 22.02.20				
Mi 04.03.20	13:30	Schneetraining klassisch		Clubhaus
Sa 07.03.20	offen	J+S-Langlauf Marbach		Nach Programm
Mi 11.03.20	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 14.03.20	Nordic Games Lenzerheide			Nach Programm
So 15.03.20				
Mi 18.03.20	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 21.03.20	offen	Clubrennen Alpin/Nordisch	CUP	Nach Programm
Mi 25.03.20	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Fr 27.03.20	SM Jun. / Damen / Herren Realp			Nach Programm
So 29.03.20				
Mi 01.04.20	13:30	Schneetraining frei		Clubhaus
Sa 04.04.20	offen	Langis-Sprint		Nach Programm
Do 09.04.20	18:00	Abschlussabend Winter		Nach Einladung
Sa 02.05.20	09:00	Clubskirückgabe bis 11:00 Uhr		Clubhaus