

**Wettkampf und Trainingsplanung 2011 - 2012 JO + Junioren nordisch**
**November - Dezember 2011**

Datum	Zeit	Training	Treffpunkt - Ort	Verantwortlich	Anwesende Leiter						Spezielles
02.11.2011	13.00 - 17.30	Rollski + Schiessen in Realp	Ei Sarnen	Adrian	AR	EW	HW	TB	JH	DW	
5.+ 6.11.2011		ZSSV Trainingskurs Unterschächen		Dani	DN						
09.11.2011	14.00 - 16.00	Laufen + Schiessen	Pfedli Giswil	Heinz	HW	EW	IG	DW	JG		U16 KK-Gewehr, Physiotube
12.11.2011	15.00 - 16.30	Rollskitraining Skating / Inline	Alpnach	Adrian	AR	PW					Trockene Kleider
12.11.2011	17.00 - 18.45	Wachs-Basic Kurs; Infos Sonnenbrillen	Flugplatz Alpnach	Fredy, Marketa	FG	MS					
16.11.2011		Rollski klassisch		Beat	BW						
16.11.2011	14.00 - 16.00	Intervall - Rumpf- Schiessen	Pfedli Giswil	Heinz	HW	EW	HW	TB	DW	JH	U16 KK Gewehr
19.11.2011	09.00 - 11.30	Fusslauf Ausdauertraining	Flugplatz Alpnach	Erwin	EW	SS					
19.-20.11.11		ZSSV Andermatt		Dani	DN						
23.11.2011		NSV Rollski, Halle oder Ski		Dani	DN	BW					
23.11.2011	13.30 - 16.30	Ski Skating + Schiessen	Stalden	Erwin	EW	AR	HW	TB	DW	JH	
26.11.2011	Nach Ansage	Swiss Cup + Kidz Trophy Realp	Ei Sarnen	Adrian	AR	HW	CA				
27.11.2011	9.30 - 11.30	Freies Training Skating	Wachsraum Langis	Eltern							
30.11.2011	Gemäss Mail	Biathlontraining 50 m in Realp		Heinz	HW						Pascal, Luca, Mireille, Julian
30.11.2011	13.30 - 16.30	Ski Klassisch	Stalden	Adrian	AR	EW					
30.11.2011	14.00	Ski Klassisch	Engelberg	Dani	DN						
03.12.2011		Swiss Cup Realp (Sprint)		Heinz	HW						Pascal, Luca, Mireille, Julian
03.12.2011	Nach Ansage	Technik, RS Ausdauer	nach Ansage	Dani	DN						
04.12.2011	Gemäss Mail	Swiss Cup Realp Einzellauf		Heinz	HW						Pascal, Luca evtl. Julian+Mireille
04.12.2011	09.00 - 12.00	Ski Skating	Stalden	Lars	LW						
07.12.2011	14.15	Ski Klassisch (Technik + Fahrtspiele)	Langis	Dani	DN						
08.12.-11.12.2011		Trainingslager Obergesteln	07.30 Ei Sarnen	Markus Zemp	MZ	EW	AR	TB	JH	HW	Infos folgen
11.12.2011		Bürer Langlauf in Realp (klassisch)		Erwin	EW						
14.12.2011	14.00	Ski Skating	Engelberg	Dani	DN						
17.12.2011	14.00 - 16.15	Freies Training Skaten	Wachsraum Langis	Eltern							
18.12.2011		Helvetia Nordic Trophy Campra, Skating	nach Ansage		NSV						
21.12.2011	13.30	Ski Skating + Schiessen	Stalden	Adrian	AR	EW	HW	TB	JH	DW	
21.12.2011	14.15	Ski Klassisch	Langis	Dani	DN						
27.12.-31.12.11		Jugend Langlauf lager Glauenberg	Infos Lagerleitung	Eltern							

Datum	Zeit	Training	Treffpunkt - Ort	Verantwortlich	Anwesende Leiter							Spezielles
04.01.2012	13.30 - 16.30	Ski Klassisch	Stalden	Erwin	EW	AR	TB					
04.01.2012	14.15	Ski Klassisch	Langis	Dani	DN							
08.01.2012		ZSSV Meisterschaft Marbach E + ST	Ei Sarnen	Adrian	AR	TB	SS					
11.01.2012	13.30 - 16.30	Ski Skating + Schiessen	Stalden	Adrian	AR	EW	HW	JH	TB	DW	CA	
11.01.2012	14.00	Ski Skating	Engelberg	Dani	DN							
14.01.2012	Nach Ansage	Kidz Trophy Chasseron		Toni	TB	GS						Zimmer reservieren
15.01.2012		Helvetia Nordic Trophy Chasseron, klassisch		Dani	DN	TB						
18.01.2012	Nach Ansage	Nachtsprint Engelberg	Ei Sarnen	Adrian	AR	IG	HW	JH	CA			
21.01.2012	Nach Ansage	Swiss Cup + Kidz Trophy Trin Sprint		Markus	MZ	JH	HW	HS				Unterkunft Jugend organisieren
21.01.2012	Nach Ansage	Swiss Cup Trin Massenstart		Heinz	HW							Pascal, Luca evtl. Julian, Mireille
25.01.2012	13.30 - 16.30	Ski Klassisch	Stalden	Erwin	EW	AR						
25.01.2012	14.15	Ski Klassisch	Engelberg (Vorber. SM)	Dani	DN							
28.01.2012	Nach Ansage	Unterw. Meisterschaften (Klassisch)	Ei Sarnen	Adrian	AR	LW	SS					
01.02.2012	13.30 - 16.30	Ski Skating + Schiessen	Stalden	Adrian	AR	HW	JH	DW				
01.02.2012	14.00	Ski Skating	Langis	Dani	DN							
04.02.2012	Nach Ansage	Kidz Trophy Engelberg	Ei Sarnen	Adrian	AR	HW	TB	EW				
08.02.2012	13.30 - 16.30	Ski Skating, Sprints, Staffel	Stalden	Adrian	AR	EW						
08.02.2012	14.00	Ski Skating (Vorbereitung SM)	Engelberg	Dani	DN							Infos vom NSV
10.02.2012		SM U 16 Zweisimmen (Anreise+Training)		Dani	DN							
11.02.2012		SM U 16 Zweisimmen (Einzel), Skating		Dani	DN							
12.02.2012		SM U 16 Zweisimmen (Staffel), klassisch		Dani	DN							
15.02.2012	13.30 - 16.30	Ski Skating + Schiessen	Stalden	Erwin	EW	HW	HS	SS	DW	CA		
15.02.2012	14.00	Ski Skating	Engelberg	Beat	BW							
18.02.2012	Nach Ansage	Biathlon SM U16 Unterwasser (Sprint)		Toni	TB	HW	SS	HS	JH			Unterkunft Jugendorganisieren
19.02.2012	Nach Ansage	Biathlon SM U16 Unterwasser (Staffel)		Toni	TB	SS	TB					
22.02.2012	13.30 - 16.30	Ski Skating + Riesenslalom	Stalden	Adrian	AR							
22.02.2012	14.15	Ski Klassisch	Langis	Adrian	DN							
25.02.2012	Nach Ansage	Kidz Trophy Goms	Ei Sarnen	Hubi	HS	HW	JH	MA	CA			Heinz + Jimmy im Goms
26.02.2012		Mini Gommer		Jimmy	JH							
29.02.2012	13.30 - 16.30	Ski Skating + Schiessen	Stalden	Erwin	EW	AR	HW	TB	JH	DW	CA	
29.02.2012	14.00-15.30	Ski Klassisch (Ausdauer)	Engelberg	Dani	DN							

Datum	Zeit	Training	Treffpunkt - Ort	Verantwortlich	Anwesende Leiter							Spezielles	
03.03.2012	Nach Ansage	J+S Langlauf klassisch	Infos folgen	Erwin	EW								
03.03.2012	Nach Ansage	Swiss Cup La Lecherette (Sprint)		Heinz	HW								Pascal, Luca, Mireille, Julian
03.03.2012		Kidz Trophy La Lecherette		Toni	TB	JH	HW						Zimmer reservieren
04.03.2012		Swiss Cup La Lecherette MS		Heinz	HW								Pascal, Luca, Julian, Mireille
07.03.2012	Nach Ansage	NSV Schlussrennen Engelberg, Skating	Ei Sarnen	Adrian	AR	LW	EW						
10.03.2012	Gemäss Mail	Biathlontraining 50 m in Realp		Heinz	HW								Pascal, Luca, Mireille, Julian
14.03.2012	13.30 -17.00	Biathlon-Klubmeisterschaft Skating	Stalden	Erwin	EW	AR	TB	JH	CA	DW	HW		Marco Berwert Zeitmessung
14.03.2012	14.15	Ski Klassisch	Langis	Dani	DN								
17.03.2012		Kidz Trophy Final Langis		Adrian	AR	MZ							Infos folgen
18.03.2012		Helvetia Nordic Trophy Final, klassisch		Adrian	AR	HW	MA	TB	LW				
21.03.2012	13.00 - 17.00	Biathlontraining 50 m Realp		Heinz	HW								Pascal, Luca, Mireille, Julian
21.03.2012	13.15 -17.00	Ski Skating in Engelberg	Ei Sarnen	Toni	TB	EW							
21.03.2012	14.00	Ski Skating	Engelberg	Dani	DN								
24.03.2012	Gemäss Mail	Biathlon SM Sprint Ulrichen		Heinz	HW	IG	GS						Pascal, Luca, Mireille, Julian,
25.03.2012	Gemäss Mail	Biathlon SM MS Ulrichen		Heinz	HW	IG	GS						Unterkunft reservieren
28.03.2012	18.00	NSV Cup-Absenden U10/ U12	Wolfenschiessen	Eltern									mit Eltern
28.03.2012	14.15	Skating Sprints	Langis	Dani	DN								
04.04.2012	14.15	Fahrtspiel, Technikparcour	Langis	Dani									
07.04.2012		Langis Sprint	Langis										Infos folgen
11.04.2012		Abschlusstraining NSV		Dani	DN								
28.4/5.5.2012		Saisonabschluss - Familienabend	Alpnach	Irene	IG	GS							Infos folgen

**Kurzfristige Änderungen im Training aus verschiedenen Gründen sind immer möglich. Jeweilige Infos erfolgen mit einem Mail.**

Leiter: AR = Adrian Riebli, HW = Heinz Wolf, EW = Erwin Wallimann, IG = Irene Glanzmann, TB = Toni Barmettler, LW = Lars Wallimann, JH = Jimmy Häfliger, CA = Claudia Andermatt, GS = Grazielle Schumacher, MZ = Markus Zemp, PW = Pascal Wolf, LE = Luca Enz, HF = Heidi Feller, DW = Dario Wallimann, MA = Melk Andermatt, MB = Marco Berwert, CS = Chato Schilter, SS = Saskia Schilter, FG = Fredy Glanzmann

**grün: Betrifft nur ZSSV Kader-Mitglieder**

**blau: Betrifft nur NSV Kaderathleten**