

RVRW Club-Programm mit Trainingsplan für die Wintersaison 2020/2021

Monat	Oktober	November	Dezember	Januar
Tag				
1		Walliseller "Krebs" Lauf	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	Neujahr
2	2.-4.10. Downhill SM in St. Luc (VS) Hot-Trails Series Event	18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Berchtoldstag EKZ Cross Tour Meilen
3	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache EKZ-Cup Wetzikon	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.		
4	EKZ-Cup Wetzikon			18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
5	5.-11.10. Bike-WM in Leogang (AUT)		14. CM: Bike OL 13:00, Walliseller Waldhütte anschl. "Chlaus-Höck"	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.
6				
7		12. CM: Pumptrack Race 13:00, Glattpark Opfikon	18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
8			Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
9		18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Skitag (gem. sep. Absprache)
10	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.		Radquer SM Hitttau
11	Radquer Steinmaur			18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
12			13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.
13			Zürcher Silvesterlauf	
14		13. CM: Geschicklichkeitsparcours 13:00 Heuligrueb Opfikon	18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
15	15.-18.10. MTB EM Rivera (TI) 15.-18.10. Downhill Worldcup Maribor (SLO)		Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
16		18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"
17	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	nach Absprache am Donnerstagabend 18:30, Eiskunstlaufbahn Sportzentrum "Hockey spielen"	
18	EKZ Cross Tour Bern			18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
19	18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.
20	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.			
21		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"		
22				RVRW Generalversammlung, mit Unterhaltung u. CM-Preisverteilung gem. sep. Einladung
23		18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"
24	11. CM: Freeride DH (Adlisbergtrail) 13:30 Parkplatz Eisbahn Dolder anschl. gemeinsame Fahrt zum Start	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	Heiliger Abend	Unterlandstafette
25	24.+25. Swiss Bike Cup Hochdorf Alperose Quer Schneisingen Winterzeit-Umstellung		Weihnachtstag	18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
26	18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Stephanstag	1. CM: Konditionparcours (alle Kategorien) 18:00-20:00, Turnhalle Alpen-Schulhaus
27	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.			
28		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"		
29	29.10.-1.11. DH Worldcup Lousã (PRT)			
30		18:30, BMX-Bahn Dätttau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"
31	Club-Ausflug Seilpark Kloten gem. sep. Programm		Silvester	30.+31.1. Cycle-Cross WM in Belgien

RVRW Club-Programm mit Trainingsplan für die Wintersaison 2020/2021

Monat	Februar	März	April
Tag			
1	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
2	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	Karfreitag
3			Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
4			Ostern
5			Ostermontag
6	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training Kids, Freerider, Hobby, Damen
7			
8	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
9	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
10			
11			
12			18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
13	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	2. CM: Bike-Bordercross + Downhill, 13:00, Bikepark Bülach	3. CM: Cross-Country 18:15 Dietliker Waldhütte 18:00 Forsthaus - anschl. Fahrt zum Start
14			
15		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
16		Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
17			
18			
19			18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training" Sechseläuren
20	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training Kids, Freerider, Hobby, Damen
21			
22		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
23		Schulhaus Alpen: Turnen 18:00-19:00 Kids Gr.1/19:00-20:00 Kids Gr.2 20:00-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
24			Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
25			Züri-Marathon
26			
27	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	
28		Sommerzeit Umstellung	
29		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
30		18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training Kids, Freerider, Hobby, Damen	
31			

Diverse Infos :
Sportlicher Leiter:
Kari Hipp
M: 079 513 23 22 / P: 044 830 14 83
Kids-Head-Coach:
Simon Kunz
M: 079 209 95 72

Ganzjährig
Technik Training:
BMX-Bahn Dätt nau-Winterthur
Montag 18:30 - 20:00
Betreuer:
Thomas Weber, Tel. 079 275 82 31
Peter Steiger, Tel. 079 405 70 18
Yanik Pfister, Tel. 076 560 64 12

Clubmeisterschaft:
Betreuer:
Kari Hipp, Tel. 079 513 23 22
Patrick Wegmann, Tel. 078 680 74 59

Herbst + Winter
Biken für Hobby und Racer:
(Bike-Training für ambitionierte Erwachsene und Jugendliche)
Dienstag 18:00 - 20:00
Besammlung: Lindenplatz
Absprache "WhatsApp Chat Training"
Kari Hipp, Tel. 079 513 23 22

Turnhalle Schulhaus Alpen
Kids-Turnen:
Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr
Betreuer:
Marco Nägeli, Tel. 079 635 69 03

Unihockey:
Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr
Jugendliche ab 13 J. + Erwachsene
Betreuer:
Michél Hipp, Tel. 079 818 95 26

Frühling + Sommer
Cross-Country Training:
Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr
Besammlung Forsthaus
Trainer u. Betreuer für Jugendl.+ Erw.:
Kari Hipp, Tel. 079 513 23 22
J+S Trainer u. Betreuer für Kids:
Simon Kunz, Tel. 079 209 95 72
Rafael Steinemann, Tel. 078 626 19 91
Pascal Frei, Tel. 078 629 09 39
Marco Nägeli, Tel. 079 635 69 03

Freeriden:
Dienstag 18:00 - 20:00
Michél Hipp, Tel. 079 818 95 26
Udo Pradler, Tel. 079 292 19 01
Eddy Massow, Tel. 076 493 14 02

Damen-Biken:
Dienstag 18:00 - 20:00 u. nach Absprache
Pascale Hipp, Tel. 076 517 29 06

Rennvelo Training:
Mittwoch 18:00 - 20:00 Uhr
Besammlung Lindenplatz
Absprache "WhatsApp Chat Training"
Kari Hipp, Tel. 079 513 23 22

Bike Training:
Donnerstag 18:00 - 20:00 Uhr
Besammlung Lindenplatz
Training für Hobby und Racer
Absprache "WhatsApp Chat Training"
Kari Hipp, Tel. 079 513 23 22