

Saisonplanung JO SCA						Saison 2019 / 2020													
Okt 19			Nov 19			Dez 19			Jan 20			Feb 20			Mär 20				
Tag	A	Zeit / Info	Ort	Tag	A	Zeit / Info	Ort	Tag	A	Zeit / Info	Ort	Tag	A	Zeit / Info	Ort	Tag	A	Zeit / Info	Ort
1				1				1				1	R	Allmi Race	Aeschir	1			
2				2	K	10.00-11.30	Turnha	2		KW 49		2				2		KW 10	
3				3				3				3				3		KW 6	
4				4		KW 45		4	S	9.30-14.30	Aeschir	4				4			
5	K	10.00-11.30	Turnha	5				5				5	S	13.30 - 16.00	Aeschir	5			
6				6				6		KW 2		6				6			
7		KW 41		7	S	9.30-14.30 Schnupper	Els/Me	7				7				7	S	9.30-14.30	Els/Me
8				8				8	S	13.30-16.00	Aeschir	8	L	LL SCA	Ae / Ki	8			
9				9	K	10.00-11.30	Turnha	9		KW 50		9	R	Klub Rennen Aeschi	Aeschir	9		KW 11	
10				10				10				10				10		KW 7	
11				11		KW 46		11	S	9.30-14.30	Els/Me	11				11			
12	K	K 10.00-11.30	Turnha	12				12				12	S	13.30 - 16.00	Aeschir	12			
13	R	MTB Gand unbetreu	Frutige	13				13				13				13			
14		KW 42		14				14	S	9.30-14.30 FAK Training	Els/Me	14				14			
15				15				15	S	13.30-16.00	Aeschir	15	S	9.30-14.30	Els/Me	15			
16				16	K	10.00-11.30	Turnha	16		KW 51		16				16		KW 12	
17				17				17				17				17		KW 8	
18				18		KW 47		18	S	9.30-14.30	Aeschir	18				18			
19				19				19				19	S	13.30 - 16.00	Aeschir	19			
20	R	MTB Duathlon betreu	Turnha	20				20				20				20			
21		KW 43		21				21	S	9.30-14.30 FAK Training	Els/Me	21				21	R	Freundschaftsrennen	Sunnbü
22				22				22	S	13.30-16.00	Aeschir	22	S	9.30-14.30	Aeschir	22			
23	I	INFO ABEND SCA		23	K	10.00-11.30	Turnha	23		KW 52		23				23		KW 13	
24				24				24				24				24		KW 9	
25				25		KW 48		25	S	9.30-14.30	Aeschir	25				25			
26				26				26				26	S	13.30 - 16.00	Aeschir	26			
27				27				27				27				27		KW 5	
28		KW 44		28	S	9.30-14.30 FAK Training	Els/Me	28				28				28			
29				29				29	S	13.30-16.00	Aeschir	29	S	9.30-14.30	Aeschir	29			
30				30	S	9.30-14.30 FAK Training	Els/Me	30				30				30			
								31				31				31			

Konditionstraining

8
4

Schneetraining Elisgen / Metsch

Schneetraining Aeschiried

13
4

Fakultatives Schneetraining

obligatorische Rennen

4

Regeln: einmal im Monat findet ein garantiertes Training auf Elisgen / Metsch statt. Die meisten Trainings sind in Aeschiried vorgesehen. Wenn es kein Schnee hat, so findet kein Ersatztraining auf Elisgen / Metsch statt. Es besteht jedoch die Möglichkeit bei den Lakern zu Trainieren. Findet das Training in Aeschi statt, können die Aeschiner nicht mit den Lakern auf Elisgen / Metsch trainieren. Die Rennen sind für alle JOler Pflicht.