

RVRW Club-Programm mit Trainingsplan für die Wintersaison 2019/2020

Monat	Oktober	November	Dezember	Januar
Tag				
1	18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training Kids, Freerider, Hobby, Damen			Neujahr
2	18:00, Besammlung Lindenplatz Rennvelo-Training für Hobby und Racer Absprache "WhatsApp Chat Training"	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	18:30, BMX-Bahn Dätt nau	Berchtoldstag
3	18:00, Besammlung Lindenplatz, Bike-Training für Hobby und Racer Absprache "WhatsApp Chat Training"	Walliseller "Krebs" Lauf	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
4	4.-6. iXS-DH-Cup Bellwald (VS)	18:30, BMX-Bahn Dätt nau		
5	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache European 4X Series, Wolfach (GER)	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.		
6				18:30, BMX-Bahn Dätt nau
7			15. CM: Bike OL 13:00, Heuligrueb anschl. "Chlaus-Höck" (Heuligrueb-Hütte)	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.
8	18:00, Besammlung Lindenplatz, Bike-Training für Hobby und Racer Absprache "WhatsApp Chat Training"			
9		14. CM: Geschicklichkeitsparcours 13:00, Heuligrueb Opfikon	18:30, BMX-Bahn Dätt nau	
10			Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
11	9.-13. Roc d'Azure, Fréjus (FRA)	18:30, BMX-Bahn Dätt nau		Skitag (gem. sep. Absprache)
12	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.		
13				18:30, BMX-Bahn Dätt nau
14	Cat-Week (14.-18.10.2019)		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.
15	Cat-Week Club-Bike Nachmittag		Zürcher Silvesterlauf	
16		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	18:30, BMX-Bahn Dätt nau	
17			Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
18		18:30, BMX-Bahn Dätt nau		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"
19	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	nach Absprache am Donnerstagabend 18:30, Eiskunstlaufbahn Sportzentrum "Hockey spielen"	
20				18:30, BMX-Bahn Dätt nau
21	18:30, BMX-Bahn Dätt nau		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.
22	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.			
23		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"		
24			Heiliger Abend	RVRW Generalversammlung, mit Unterhaltung u. CM-Preisverteilung gem. sep. Einladung
25		18:30, BMX-Bahn Dätt nau	Weihnachtstag	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"
26	13. CM: Freeride DH (Loorentail) 13:30 Zürich Zoo anschl. gemeinsame Fahrt zum Start	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	Stephanstag	Unterlandstafette
27	Winterzeit-Umstellung			18:30, BMX-Bahn Dätt nau
28	18:30, BMX-Bahn Dätt nau			1. CM: Konditionparcours (alle Kategorien) 18:00-20:00, Turnhalle Alpen-Schulhaus
29	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.			
30		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"		
31			Silvester	

RVRW Club-Programm mit Trainingsplan für die Wintersaison 2019/2020

Monat	Februar	März	April
Tag			
1	Bike-Tour nach Absprache "WhatsApp Chat Biken" Cycle-Cross WM Dübendorf		
2	Cycle-Cross WM Dübendorf	18:30, BMX-Bahn Dätttau	
3	18:30, BMX-Bahn Dätttau	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
4	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache Swiss Bike Cup Schaan (FL)
5			Walliseller Triathlon Swiss Bike Cup Schaan (FL)
6			18:30, BMX-Bahn Dätttau
7		13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	3. CM: Cross-Country 18:15 Dietliker Waldhütte 18:00 Forsthaus - anschl. Fahrt zum Start
8	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"		
9		18:30, BMX-Bahn Dätttau	
10		Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	Karfreitag
11			Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
12			Ostern
13			Ostermontag
14		2. CM: Bike-Bordercross + Downhill, 13:00, Bikepark Bülach	
15	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"		
16		18:30, BMX-Bahn Dätttau	
17		Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
18			Club-Trainingslager (gem. sep. Absprache)
19			
20			Sechseläuten
21			Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache Swiss Bike Cup Monte Tamaro (TI)
22	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"		Swiss Bike Cup Monte Tamaro (TI)
23		18:30, BMX-Bahn Dätttau	
24	18:30, BMX-Bahn Dätttau	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
25	Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
26			Züri-Marathon
27			18:30, BMX-Bahn Dätttau
28			Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache 18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training Kids, Freerider, Hobby, Damen
29	13:00, Lindenplatz, Bike-Tour, für Hobby + Racer Absprache "WhatsApp Chat Biken"	Sommerzeit Umstellung	
30		18:30, BMX-Bahn Dätttau	
31		18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training Kids, Freerider, Hobby, Damen	

Diverse Infos :  
Sportlicher Leiter:  
Kari Hipp  
M: 079 513 23 22 / P: 044 830 14 83

**Ganzjährig**  
Technik Training:  
BMX-Bahn Dätttau-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 - 19:30 Uhr  
Betreuer:  
Marco Nägeli, Tel. 079 635 69 03

Unihockey:  
Dienstag 19:30 - 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

Trainer u. Betreuer für Kids:  
Ernst Schmid, Tel. 079 206 96 64  
Jürg Schaub, Tel. 079 876 37 15

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