

RVRW Club-Programm mit integriertem Trainingsplan für die Saison 2022

Monat	April	Mai	Juni	Juli
Tag				
1		Tag der Arbeit	Race: Züri Velo Sprint, Offene Rennbahn Oerlikon	1.7.-24.7. Tour de France Stadtfest Wallisellen
2	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache Kids: Mental Coaching mit Simi Hofer	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache Stadtfest Wallisellen
3		18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training (alle Gruppen) Girls Bike Night 2022-1		Race: MTB Race Series Uster Stadtfest Wallisellen (mit FCW Olympiade)
4	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache Kids: Bike Weekend Flims	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
5	18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training (alle Gruppen) Bike Sicherheits-Check durch Ruedi Hafner	◆	Kids: Bike Weekend Flims	18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training (alle Gruppen)
6			Kids: Bike Weekend Flims	
7		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training (alle Gruppen)	
8		Muttertag	Race: Züri Velo Sprint, Offene Rennbahn Oerlikon, Ausweichdatum	
9		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
10	Walliseller Triathlon	18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training (alle Gruppen)		
11	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
12	3. CM: Cross Country 18:15 Kletterpark Kloten 18:00 Forsthaus - anschl. Fahrt zum Start	◆	12.-21.6. Tour de Suisse	7. CM: Cross-Country (mit Bräteln) 18:15 Heuligrueb 18:00 Forsthaus gemeinsame Fahrt an Start
13			5. CM: BMX-Bahn 18:15 BMX Bahn Dätt nau/Winterthur	
14		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache Trainer Weekend Familientag	18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training (alle Gruppen)	
15	Karfreitag	Trainer Weekend Race: Walliseller Duathlon		
16	GP Osterhas Affoltern a.A. Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
17	Ostersonntag	4. CM: Cross-Country 18:15 Dietliker Waldhütte 18:00 Forsthaus - anschl. Fahrt zum Start		
18	Ostermontag		Race: 4Cross European Series Dätt nau.	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
19				Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
20			18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
21		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	6. CM: Cross-Country 18:15 Hardwald Bassersdorf 18:00 Forsthaus gemeinsame Fahrt an Start	
22			Race: MTB Race Series Wetzikon	
23	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
24	Race: MTB Race Series Schwändi	18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training (alle Gruppen)		
25	Sechseläuten	Frühlingsferien	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"
26		Auffahrt	Race: MTB Race Series Hitt nau	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache
27			18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
28		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training (alle Gruppen)	
29				
30	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		
31		18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training (alle Gruppen)		

Sommerferien

RVRW Club-Programm mit integriertem Trainingsplan für die Saison 2022

Monat	August	September	Oktober	Diverse Infos :
Tag				Sportlicher Leiter: Simon Kunz M: 079 209 95 72
1	Bundesfeiertag		Bike-Tour nach Absprache	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
2	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache			Clubmeisterschaft: Betreuer: Kari Hipp, Tel. 079 513 23 22 Patrick Wegmann, Tel. 078 680 74 59
3		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	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
4			18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training (alle Gruppen)	Unihockey: Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr Jugendliche ab 13 J. + Erwachsene Betreuer: Michél Hipp, Tel. 079 818 95 26
5		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		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
6	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	10. CM: Cross-Country 18:15 Waldhütte Wallisellen 18:00 Forsthaus gemeinsame Fahrt an Start		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
7				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
8	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike-Tour nach Absprache	Damen-Biken: Dienstag 18:00 - 20:00 u. nach Absprache Pascale Hipp, Tel. 076 517 29 06
9	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache			Rennvelo Training: Mittwoch 18:00 - 20:00 Uhr Besammlung Lindenplatz Absprache "WhatsApp Chat Training" Kari Hipp, Tel. 079 513 23 22
10		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	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
11		Race: MTB Race Series Egg		Legende rot: Clubmeisterschaft violett: Externe Rennen / Race Team blau: Cross Country ◆ Schnuppertraining
12		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training" Knabenschies sen		12. CM: Adlisberg Freeride DH 13:30 Parkplatz Eisbahn Dolder, gemeinsame fahrt zum Start
13	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:00, Besammlung Forsthaus, Cross-Country Training (alle Gruppen) Girls Bike Night 2022-2		
14				
15	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike-Tour nach Absprache	
16	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache			
17		Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache		
18				
19		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		
20	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	11. CM: Bike Race 18:00 Bikepark Wallisellen		
21				
22	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		Bike-Tour nach Absprache	
23	8. CM: Cross-Country 18:00 Forsthaus			
24		Bike-Tour nach Absprache Riedenermärt	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"	
25			Schulhaus Alpen: 18:00-19:30 Turnen Kids 19:30-21:30 Unihockey Jugendl.+ Erw.	
26		18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		
27	Bike- o. Rennvelo-Tour nach Absprache	18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training (alle Gruppen)		
28	Race: MTB Race Series Eschenbach			
29	18:30, BMX-Bahn Dätt nau Absprache "WhatsApp Chat 4x Training"		12. CM: Adlisberg Freeride DH 13:30 Parkplatz Eisbahn Dolder, gemeinsame fahrt zum Start	
30	18:00, Besammlung Forsthaus Cross-Country Training (alle Gruppen)		Winterzeit-Umstellung	
31	9. CM: Strassenrennen 18:30 Ortstafel Oberwil			