

Training Nordic vom Ski-Club Rothenthurm, August bis Dezember 2024

Datum	Tag	Was	Besammlung
22.08.2024	Donnerstag	Rollski / Skike	18:45 Uhr, MPS
29.08.2024	Donnerstag	Rollski / Skike	18:45 Uhr, MPS
05.09.2024	Donnerstag	Rollski / Skike	18:45 Uhr, MPS
12.09.2024	Donnerstag	Rollski / Skike	18:45 Uhr, MPS
19.09.2024	Donnerstag	Rollski / Skike	18:45 Uhr, MPS
26.09.2024	Donnerstag	Rollski / Skike	18:45 Uhr, MPS
Herbstferien			
17.10.2024	Donnerstag	Fustraining	18:45 Uhr, MPS
24.10.2024	Donnerstag	Skigang	18:45 Uhr, MPS
31.11.2024	Donnerstag	Fustraining	18:45 Uhr, MPS
07.11.2024	Donnerstag	Skigang	18:45 Uhr, MPS
14.11.2024	Donnerstag	Fustraining	18:45 Uhr, MPS
21.11.2024	Donnerstag	Skigang	18:45 Uhr, MPS
29. - 01.12.2024		Skiclub Weekend in Realp	18:30 Uhr, Ochsenbrugg
ab 05.12.2024	Donnerstag	Skating	18:45 Uhr, Nachtloipe
27.-31.12.2024		Swissjulala, Engelberg, Infos: www.swiss-julala.ch (ab Alter 10 Jahre)	

Das Hallentraining findet jeweils am Montagabend von 18:15 Uhr bis 20:00 Uhr im MZG statt. Start ab Montag 19.08.2024.

Weitere Trainings werden kurzfristig bekannt gegeben.

Wer nicht am Training teilnehmen kann, muss sich bis am **Mittwochabend** bei mir **Abmelden**:

Joël Philipp, Tel. 079 849 73 50, E-Mail joel.philipp@bluewin.ch

Ausrüstung:

Skike: Skike, Stöcke, Helm, Turnschuhe, ev Handschuhe, Knie- und Ellenbogenschoner

Rollski: Rollski, Stöcke, LL-Schuhe, Helm, Turnschuhe, ev. Handschuhe

Fustraining: Laufschuhe

Skigang: Laufschuhe und Stöcke

