



Juniorenprogramm Frühling 2019

Datum	Event / OL	Ort	Thema	Treffpunkt	Dauer / Rückkehr	Haupt-leiter	Coleiter	Coleiter
Mi 09.01.2019	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	Kraft / Laufschiule	16:30 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr	Daniel	Alexandra	
Mi 16.01.2019	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	OL-Technik	16:30 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr	Daniel	Alexandra	
Fr. 18.01.2019	Filmabend			-> weitere Infos folgen		Käthi		
Mi 23.01.2019	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	Kraft / Laufschiule	16:30 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr	Alexandra	Daniel	
Sa 26.01.2019	Generalversammlung	Hergiswil		-> weitere Infos folgen		Ciro		
Mi 30.01.2019	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	OL-Technik	16:30 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr	Alexandra	Daniel	
Mi 06.02.2019	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	Kraft / Laufschiule	16:30 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr	Roswita	Alexandra	
Mi 13.02.2019	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	OL-Technik	16:30 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr	Ciro	Alexandra	
Sa 16.02.2019	Winteranlass OLG NOW (Nachmittag / Abend)	Melchsee-Frutt		-> weitere Infos folgen		Ciro / Alexandra / Käthi		
Mi 20.02.2019	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	Kraft / Laufschiule	16:30 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr	Alexandra	Ciro	
<i>23. Februar -10. März 2019 - Fasnachtsferien</i>								
Sa 09.03.2019	41. Säuliämtler-OL (ZJOM)	Hedingen		-> weitere Infos folgen		Käthi	Raphi	
Mi 13.03.2019	Juniorenttraining	Eichli	Richtung & Kompass	16:30 Uhr Eichli	bis 18:00 Uhr Eichli	Annina	Ciro	Alexandra
Mi 20.03.2019	Juniorenttraining	Kernwald	Richtung & Kompass	16:20 Uhr Stans Bhf, 16:40 Uhr Kerns, Kernwald	bis 18:10 Uhr Kerns, Kernwald 18:25 Uhr Stans Bhf	Annina	Ciro	Alexandra
Mi 27.03.2019	Juniorenttraining	Kernwald	Richtung & Kompass	16:20 Uhr Stans Bhf, 16:40 Uhr Kerns, Kernwald	bis 18:10 Uhr Kerns, Kernwald 18:25 Uhr Stans Bhf	Annina	Ciro	Alexandra



Mi 03.04.2019	Urner-OL-Cup	Feldli		-> weitere Infos folgen		Eveline	Alexandra	Eltern
Mi 10.04.2019	Urner-OL-Cup	Bodenwald		-> weitere Infos folgen		Eveline	(Ciro)	Eltern
Mi 17.04.2019	Urner-OL-Cup	Bürglen		-> weitere Infos folgen		Eveline	Alexandra	Eltern
Sa 20.04.2019	Osterhasen-OL	Stans		-> weitere Infos folgen		Käthi		
22. - 26.04.2019	OL-Lager	Neuenburg		-> weitere Infos folgen		Daniel	alle	
<i>20. April - 05. Mai 2019 - Osterferien</i>								
So 28.04.2019	42. Innerschwyzter OL (ZJOM)	Goldau		-> weitere Infos folgen		Käthi	Raphi	
Mi 08.05.2019	Juniorenttraining	Seefeld	Umgang mit Relief	16:20 Uhr Stans Bhf 17:00 Uhr Sarnen, Kantonsschule	bis 18:20 Uhr Sarnen, Kantonsschule 18:55 Uhr Stans Bhf	Roswita	Ciro	Alexandra
Sa 11.05.2019	45. Galgener-OL (ZJOM)	Einsiedeln		-> weitere Infos folgen		Käthi	Raphi	
Mi 15.05.2019	Juniorenttraining (Regiotraining)	Kernwald	Umgang mit Relief	16:50 Uhr Stans Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	bis 18:40 Uhr Kerns, Kernwald 18:55 Uhr Stans Bhf	Peter	Eveline	Ciro (Regio.)
18. - 19.05.2019	OL-Nachwuchsweekend	Tessin oder Olten		-> weitere Infos folgen		Käthi	alle	
Mi 22.05.2019	Juniorenttraining	Kernwald	Umgang mit Relief	16:50 Uhr Stans Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	bis 18:40 Uhr Kerns, Kernwald 18:55 Uhr Stans Bhf	Peter	Eveline	Alexandra
Mi 29.05.2019	Juniorenttraining	Bireggwald	Umgang mit Relief	16:30 Uhr Stans Bhf, 17:00 Uhr Luzern, Messe/Allmend	Mit anschliessendem Bräteln -> weitere Infos folgen	Peter	Roswita	Alexandra
Mi 05.06.2019	OL-Trophy	Kernwald		16:50 Uhr Stans Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	bis 18:40 Uhr Kerns, Kernwald 18:55 Uhr Stans Bhf	Raphi	Roswita	
Mo 10.06.2019	49. Zuger Frühling OL (ZJOM)	Dorf Menzingen		-> weitere Infos folgen		Roswita		



Mi 12.06.2019	OL-Trophy	Kernwald		16:50 Uhr Stans Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	bis 18:40 Uhr Kerns, Kernwald 18:55 Uhr Stans Bhf	Raphi	AP	
So 16.06.2019	Luzerner OL (ZJOM)	Sempach Stadt		-> weitere Infos folgen		Raphi	Roswita	
Mi 19.06.2019	OL-Trophy	Kernwald		16:50 Uhr Stans Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	bis 18:40 Uhr Kerns, Kernwald 18:55 Uhr Stans Bhf	Raphi	Roswita	
Mi 26.06.2019	Juniorenttraining	Buochs	<i>Sprint</i>	17:00 Uhr Stans Bhf, 17:15 Uhr Buochs, Post	bis 18:40 Uhr Buochs, Post 18:55 Uhr Stans, Bhf	Alexandra	Eveline	
Mi 03.07.2019	Juniorenttraining	Büren	<i>Sprint</i>	16:50 Uhr Stans Bhf, 17:10 Uhr Büren, Schulhaus	bis 18:40 Uhr Büren, Schulhaus 18:55 Uhr Stans Bhf	Ciro	Alexandra	
<i>06. Juli - 18. August 2019 - Sommerferien</i>								
Sa 31.08.2019	4. Nationaler OL (Mitteldistanz) (ZJOM)	Engelberg		-> weitere Infos folgen		alle		
So 01.09.2019	Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL (SPM) (ZJOM)	Stans		-> weitere Infos folgen		alle		
21. - 22.09.2019	Nachwuchsweekend (inkl. Züricher OL)	Stammheim		-> weitere Infos folgen		Käthi	alle	



Allgemeines

- ⇒ Abmeldung für die Juniorentrainings jeweils bis Dienstagabend bei Ciro.
- ⇒ Zusätzlich zu den OL-Trainings am Mittwoch findet jeweils am Montagabend von 17:55 bis 18:55 ein **Lauf- und Konditionstraining** für Jugendliche ab der Oberstufe statt.
Treffpunkt: Stans Bahnhof
- ⇒ Weitere **Infos zu den einzelnen Wettkämpfen** folgen ca. 1-2 Wochen vor dem Lauf.
- ⇒ Zur Zentralschweizer Jugend-OL-Meisterschaft (ZJOM) zählen die 6 besten ZJOM-Läufe. Weitere Infos sowie aktuelle Zwischenranglisten zur ZJOM findest du unter zsolv.ch.

Telefonnummern unserer J+S-Leiter für dringende Fälle:

Alexandra	079 170 04 79	Sales	079 883 41 08
Annina	079 268 61 67	Roswita	079 580 91 33
Ciro	079 363 13 37	Peter	079 22 88 768
Daniel	078 941 25 87	Käthi	076 449 32 22
Raphi	079 313 57 70		

Ausblick Herbstsaison 2018

Datum	Anlass	Ort
Samstag, 31. August 2019	4. Nationaler OL (Mitteldistanz) (ZJOM)	Engelberg
Sonntag, 1. September 2019	Schweizer Meisterschaft im Sprint-OL (SPM) (ZJOM)	Stans
Sonntag, 15. September 2019	Zuger OL (ZJOM)	Zug Stadt
21. - 22. September 2019	Nachwuchsweekend (inkl Zürcher OL)	Winterthur/Stammheim
28.-29. September 2019	OLG-Vereinsweekend	Delémont
28. September - 13. Oktober 2019	Herbstferien	
Mittwoch, 16. Oktober 2019	sCOOL-Cup Nid- und Obwalden	
Dienstag, 29. Oktober 2019	ZJOM Schlusslauf	Rickenbach (LU)
Sonntag, 3. November 2019	Sprint-Staffel Schweizer Meisterschaften	Wil
Sonntag, 3. November 2019	9. Nationaler OL (Sprint)	Wil
Samstag, 7. Dezember 2019	Chlaushock	



Weitere interessante OLs 2019

(nicht offizielles Juniorenprogramm, aber jemand von den Juniorentrainern wird teilnehmen)

Datum	Anlass	Ort
Samstag, 16. März 2019	Wiggertaler OL	Zofingen
Samstag, 13. April 2019	Schweizer Meisterschaft im Mitteldistanz-OL (MOM)	
Sonntag, 14. April 2019	1. Nationaler OL (Langdistanz)	
Sonntag, 12. Mai 2019	2. Nationaler OL (Sprint)	Richterswil
Sonntag, 12. Mai 2019	Sprintstaffel Richterswil	
Samstag, 15. Juni 2019	OLG-Vereinsweekend	Pass dal Fuorn/Tscchierv
Sonntag, 16. Juni 2019	OLG-Vereinsweekend	Pass dal Fuorn/Tscchierv
Sonntag, 23. Juni 2019	Nationale OL-Fünferstaffel	
Sonntag, 30. Juni 2019	Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL (SOM)	
4.-10. August 2019	SOW 2019	Gstaad
16.-18. August 2019	Aargauer 3-Tage-OL	Brugg
Sonntag, 25. August 2019	3. Nationaler OL (Langdistanz)	Kandersteg
Samstag, 7. September 2019	5. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Schwindisbüel
Sonntag, 8. September 2019	Schweizer Meisterschaft im Langdistanz-OL (LOM)	Rossberg / Wannenberg
Sonntag, 6. Oktober 2019	8. Nationaler OL (Langdistanz)	Bräch-Bruwaldalp
Samstag, 2. November 2019	Schweizer Meisterschaft im Team-OL (TOM)	Dietschwiler Höchi