



## Juniorenprogramm Frühling 2020

Datum	Event / OL	Ort	Thema	Treffpunkt	Dauer / Rückkehr	Hauptleiter
Mi 08.01.2020	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	Kraft / Laufschiule	16:25 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr Kollegi Stans	Annina
Mi 15.01.2020	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	OL-Technik	16:25 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr Kollegi Stans	Käthi
Mi 22.01.2020	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	Kraft / Laufschiule	16:25 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr Kollegi Stans	Sales
Mi 29.01.2020	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	OL-Technik	16:25 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr Kollegi Stans	Roswita
Mi 05.02.2020	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	Kraft / Laufschiule	16:25 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr Kollegi Stans	Raphi
Fr. 07.02.2020	Filmabend			→ weitere Infos folgen		Käthi
Mi 12.02.2020	Juniorenttraining (Halle)	Kollegi	OL-Technik	16:25 Uhr Kollegi Stans	18:00 Uhr Kollegi Stans	Annina
<i>15. Februar - 01. März 2020 - Fasnachtsferien</i>						
Mi 04.03.2020	Juniorenttraining	Seefeld, Sarnen	Richtung und Kompass	16:20 Uhr Stans Bhf, 17:00 Uhr Sarnen, Kantonsschule	ab 18:29 Uhr Sarnen Bhf, an 18:55 Uhr Stans Bhf	Ciro
Mi 11.03.2020	Juniorenttraining	Kernwald	Richtung und Kompass	16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Raphi
Sa 14.03.2020	42. Säuliämtler OL (ZJOM)	Homberg		→ weitere Infos folgen		Ciro
Mi 18.03.2020	Juniorenttraining	Kernwald	Richtung und Kompass	16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Peter
Mi 25.03.2020	Juniorenttraining	Kernwald	Richtung und Kompass	16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Ciro
Mi 01.04.2020	Juniorenttraining	Kernwald	Richtung und Kompass	16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Raphi
Mi 08.04.2020	Urner OL-Cup	Bodenwald, Seedorf		→ weitere Infos folgen		Ciro



Sa 11.04.2020	Osterhasen-OL	Eichli, Stans		→ weitere Infos folgen		
Mo 13.04.2020 - Fr. 17.04.2020	OL-Lager			→ weitere Infos folgen		Roswita
Mi 22.04.2020	Urner OL-Cup	Galgenwäldli, Bürglen		→ weitere Infos folgen		Ciro
<i>10. April - 26. April 2020 - Osterferien</i>						
Mi 29.04.2020	Juniorenttraining (Regiotraining)	Kernwald		16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Peter
Sa. 02.05.2020 - So. 03.05.2020	OLG-Vereinsweekend	Locarno		→ weitere Infos folgen		
Mi 06.05.2020	Juniorenttraining (Spezialtraining inkl. Eltern) → weitere Infos folgen	Tellenmatt, Stans	Umgang mit Relief	ab 16:29 Uhr Sarnen Bhf, 17:00 Uhr Stans, Tellenmatt 18:00 Elternabend	18:30 Uhr Stans, Tellenmatt	Roswita
Sa. 09.05.2020 - So. 10.05.2020	Nachwuchsweekend	Wollerau		→ weitere Infos folgen		Ciro
So 10.05.2020	46. Galgener OL (ZJOM)	Friherrenberg		→ weitere Infos folgen		
Mi 13.05.2020	Juniorenttraining	Kernwald	Umgang mit Relief	16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Annina
Sa 16.05.2020	Waldräumen	Kernwald		→ weitere Infos folgen		
Mi 20.05.2020	Juniorenttraining	Kernwald	Umgang mit Relief	16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Sales
Mi 27.05.2020	Juniorenttraining	Birregwald	Umgang mit Relief	16:30 Uhr Stans Bhf 17:00 Uhr Luzern Allmend/Messe	ab 18:29 Uhr Luzern Allmen/Messe an 18:48 Uhr Stans Bhf	Roswita
Mo 01.06.2020	50. Zuger Frühlings-OL (ZJOM)	Menzingen Dorf		→ weitere Infos folgen		



Mi 03.06.2020	OL-Trophy	Kernwald		16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Käthi
Mi 10.06.2020	OL-Trophy	Kernwald		16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Käthi
Mi 17.06.2020	OL-Trophy	Kernwald		16:50 Uhr Stans Bhf ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 17:10 Uhr Kerns, Kernwald	ab 18:39 Uhr Kerns, Kernwald an 18:58 Uhr Sarnen Bhf an 18:55 Uhr Stans Bhf	Käthi
Sa 20.06.2020	Urner OL (ZJOM)	Tannwald		→ <i>weitere Infos folgen</i>		
Mi 24.06.2020	Juniorenttraining	Stans	Sprint	ab 16:29 Uhr Sarnen Bhf 17:00 Uhr Stans Bhf	ab 18:27 Uhr Stans Bhf an 18:58 Uhr Sarnen Bhf	Annina
Mi 01.07.2020	Juniorenttraining	Stans	Spezial	ab 16:29 Uhr Sarnen Bhf 17:00 Uhr Stans Bhf	ab 18:27 Uhr Stans Bhf an 18:58 Uhr Sarnen Bhf	Raphi
<i>4. Juli - 16. August 2020 - Sommerferien</i>						
Sa. 15.08.2020 - So. 16.08.2020	Nachwuchsweekend	Engelberg		→ <i>weitere Infos folgen</i>		Ciro
So 30.08.2020	8. Nationaler OL (ZJOM) (Mitteldistanz)	Lifelen / Eigenthal		→ <i>weitere Infos folgen</i>		
Do. 08.10.2020 - Sa. 10.10.2020	Nachwuchsweekend J&S	Maggingen		→ <i>weitere Infos folgen</i>		Annina



## Allgemeines

- ⇒ Abmeldung für die Juniorentrainings jeweils bis Dienstagabend bei Ciro oder Käthi.
- ⇒ 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: 17:55 Uhr 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 [www.zsolv.ch](http://www.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 2020

Datum	Anlass	Ort
Sa. 15. - So. 16. August 2020	Nachwuchsweekend	Engelberg
Sa. 29. August 2020	Vereinstraining	Melchsee Frutt
So. 30. August 2020	8. Nationaler OL (ZJOM) (Mitteldistanz)	Zug Stadt
Sa. 05. - So. 06. September 2020	OLG-Vereinsweekend	Frauenfeld / Kreuzlingen
So. 20. September 2020	74. Zuger-OL (ZJOM)	Zug Stadt
So. 27. September 2020	47. Innerschwyz OL (ZJOM)	Seenalp
26. September - 11. Oktober 2019	Herbstferien	
Do. 08. – Sa. 10. Oktober 2020	Nachwuchsweekend	Magglingen
So. 25. Oktober 2020	ZJOM Schlusslauf	Bürglen-Galgenwäldli
Sa. 28. November 2020	Chlaushock	



## Weitere interessante OLs 2020

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

Datum	Anlass	Ort
So 15.03.2020	1. Nationaler OL (Ultra-Langdistanz)	Langholz
So 22.03.2020	2. Nationaler OL (Langdistanz)	Tämbrig-Isikerberg
So 28.03.2020	Schweizermeisterschaft Nacht-OL	Rietenberg
Sa 04.04.2020	3. Nationaler OL (Mitteldistanz)	Riedererwald
So 05.04.2020	4. Nationaler OL (Sprint)	Bremgarten b. Bern
Sa 02.05.2020	5. Nationaler OL (Sprint)	Maggia Moghegno
So 03.05.2020	Schweizermeisterschaft Mitteldistanz	Lodano / Aurigeno
Do 21.05.2020	6. Nationaler OL (Langdistanz)	Chaumont - Tête Plumée
So 24.05.2020	7. Nationaler OL (Sprint)	Neuchâtel Ville
So 21.06.2020	Staffel Schweizermeisterschaft	Seelisberg
So 28.06.2020	5er-Staffel	Rhinsberg
05.09.2020	Schweizermeisterschaft Sprint-Staffel	Frauenfeld
06.09.2020	Schweizermeisterschaft Sprint	Konstanz
13.09.2020	Schweizermeisterschaft Langdistanz	Egg-Platten, Schöfflisdorf
01.11.2020	Schweizermeisterschaft Team-OL	Adlisberg, Zürich