



## Juniorenprogramm Herbst 2020

Datum	Event / OL	Ort	Thema	Treffpunkt	Dauer / Rückkehr	Hauptleiter
Mi. 19.08.2020	Juniorentaining	Kernwald	Routenwahl / Signaturen & Farben	ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 16:50 Uhr Stans 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. 26.08.2020	Juniorentaining	Kernwald	Routenwahl / Signaturen & Farben	ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 16:50 Uhr Stans 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
Sa. 29.08.2020	Vereinstraining	Melchsee- Frutt		► <i>weitere Infos folgen (siehe August-Mail-Newsletter)</i>		Käthi
So. 30.08.2020	8. Nationaler OL (Mitteldistanz) (ZJOM)	Lifelen / Eigenthal		► <i>weitere Infos folgen (siehe August-Mail-Newsletter)</i>		Käthi
Mi. 02.09.2020	Juniorentaining	Stans	Routenwahl / Signaturen & Farben	17:00 Uhr Pestalozzi, Stans	18:30 Uhr Pestalozzi, Stans	Annina / Peter
Mi. 09.09.2020	Juniorentaining	Bireggwald	Routenwahl / Signaturen & Farben	16:40 Uhr Stans Bhf 17:00 Uhr Luzern Allmend	ab 18:59 Uhr Luzern Allmend an 18:18 Uhr Stans Bhf	Roswita
Mi. 16.09.2020	Juniorentaining	Seefeld, Sarnen	Distanz / Lesen der Karte	16:20 Uhr Stans Bhf 17:10 Uhr Kantonsschule Obwalden	18:20 Uhr Kantonsschule Obwalden 18:55 Uhr Stans Bhf	Käthi
So. 20.09.2020	Zuger-OL (ZJOM)	Menzingen		► <i>weitere Infos folgen (siehe August-Mail-Newsletter)</i>		Käthi
Mi. 23.09.2020	Juniorentaining	Kernwald	Distanz / Lesen der Karte	ab 16:59 Uhr Sarnen Bhf 16:50 Uhr Stans 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. 26.09.2020	Schweizermeisterschaft Mitteldistanz OL (ZJOM)	Seelisberg / Brennwald		► <i>weitere Infos folgen (siehe August-Mail-Newsletter)</i>		Käthi
So. 27.09.2020	Innerschyzer-OL (ZJOM)	Seenalp (Muotathal)		► <i>weitere Infos folgen (siehe August-Mail-Newsletter)</i>		Käthi



26. September - 11. Oktober 2020 - Herbstferien						
08./ 09. Okt. 20	Juniorenweekend	Burgdorf		► weitere Infos folgen (siehe August-Mail-Newsletter)		Annina
Mi. 14.10.2020	ScoolCup Ob- & Nidwalden	Kollegi, Stans		► weitere Infos folgen		Peter
Mi. 21.10.2020	Juniorentraining	Stans	Distanz / Lesen der Karte	17:00 Uhr Pestalozi, Stans	18:30 Uhr Pestalozi, Stans	Roswita
So. 25.10.2020	ZJOM-Schlusslauf	Bürglen / Galgenwäldli		► weitere Infos folgen		Käthi
Mi. 28.10.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	OL-Technik	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Käthi
Mi. 04.11.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	Kraft / Laufschule	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Ciro
Mi. 11.11.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	OL-Technik	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Raphi
Mi. 18.11.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	Kraft / Laufschule	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Roswita
Mi. 25.11.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	OL-Technik	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Sales
Sa. 28.11.2020	Chlaushock			► weitere Infos folgen		Käthi
Mi. 02.12.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	Kraft / Laufschule	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Ciro
Mi. 09.12.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	OL-Technik	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Annina / Peter
Mi. 16.12.2020	Hallentraining	Kollegi, Stans	Spezialprogramm	16:30 Uhr Kollegi Stans	17:55 Uhr	Roswita
19. Dezember - 3. Januar 2021 - Weihnachtsferien						



## Allgemeines

- ⇒ Abmeldung für die Juniorentrainings jeweils bis spätestens Dienstagabend bei Käthi oder dem jeweiligen Hauptleiter.
- ⇒ Zusätzlich zu den OL-Trainings am Mittwoch findet jeweils am Montagabend von 17:55-18:55 Uhr bzw. 17:55-19:25 Uhr (alle zwei Wochen alternierend) ein **Lauf- und Konditionstraining** für Jugendliche ab der Oberstufe statt. Bei den verlängerten Trainings (also Lauftrainings alle zwei Wochen mit 1.5h-Dauer) gibt es die Möglichkeit auf 1h-Dauer abzukürzen). Treffpunkt: 17:55 Uhr Stans Bahnhof
- ⇒ Weitere **Infos zu den einzelnen Wettkämpfen** folgen im jeweiligen Monats-Newsletter 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:

Annina	079 268 61 67	Raphi	079 313 57 70
Ciro	079 363 13 37	Roswita	079 580 91 33
Käthi	076 449 32 22	Sales	079 883 41 08
Peter	079 22 88 768		

## Weitere interessante OLs 2020

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

Datum	Anlass	Ort
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