

Trainingsplan für Oktober 2006 SK Oker

Wochentag	Zeit	Treffpunkt	Ausrüstung	Bemerkung
01 Sonntag	13:00 Uhr	Berliner Platz	Crosslauf zur Skihütte	TG Kader + lebensmüde
02 Montag	10:00 Uhr	Stapelburg	Skiroller FT	TG 2 + TG Kader
03 Dienstag	10:00 Uhr	LLZ Rollerstrecke	WK S 10/11 CL alle anderen FT	LM Skiroller Hüttenrode
04 Mittwoch	16:30 Uhr	Berliner Platz	Crosslauf mit Stöcken	TG Kader + TG 2
05 Donnerstag	17:00 Uhr	GHS Turnhalle	Kraft + Spiel	TG Kader + TG 2
07 Sonnabend	14:00 Uhr	Stapelburg	Skiroller CL	TG Kader
08 Sonntag	10:00 Uhr	Wernigerode	WK Cross – Berglauf	TG Alle
09 Montag	16:30 Uhr	Waldhöhe	Laufbahn + Spiel	TG Alle
11 Mittwoch	16:30 Uhr	Stapelburg	Skiroller CL + FT	TG Kader + TG 2
12 Donnerstag	17:00 Uhr	GHS Turnhalle	Kraft + Spiel	TG Kader + TG 2
14 Sonnabend	10:00 Uhr	DMS Cup Oberhof	WK Skiroller CL + FT	Kader (Einladung)
14 „	10:00 Uhr	Hüttenrode	WK LM Crosslauf	TG Alle
16 Montag	16:30 Uhr	Ilsenburger Stieg	Corsslauf + Kompl.	TG Alle
18 Mittwoch	16:30 Uhr	Ilsenburger Stieg	Crosslauf + Stöcken	TG Kader + TG 2
19 Donnerstag	17:00 Uhr	GHS Turnhalle	Kraft + Spiel	TG Kader + TG 2
21 Sonnabend	09:30 Uhr	Sesla Parkplatz	Start LG Herbst	TG Kader läuft zur Skihütte, TG 2 ca. 13:30 Uhr Anreise
23 Montag			Anreise für unsere Jüngsten	
27 Freitag	10:00 -10:30 Uhr		Abreise nach Hüttenputz	
30 Montag	16:30 Uhr	Ilsenburger Stieg	Crosslauf	TG Kader + TG 2

Kontakt: Maik Wetterling, Herzog-Wilhelm-Straße 116, Bad Harzburg Tel, 05322 / 554990, Mobil, 0171 / 7433134 , E-Mail; maiwetter@gmx.de

Für **Einsteiger und Nachwuchs** ist am Mittwoch, 4. und 11.10., um 17.00 **Hallentraining** in Oker mit Werner Feld (Tel. 05322 / 2499).

Für die **Erwachsenen** ist am Mittwoch, 4. und 11.10., um 18.30 **Hallentraining** in Oker, verantwortlich Wolfgang Schwake (Tel. 05322 / 81889).

Während der Herbstferien (14.-29.10.) können wir nicht in die Halle.