

Trainingsplan für Oktober 2008

TAG		ZEIT	TREFFPUNKT / WK-ORT	TRAININGS -GRUPPE	AUSRÜSTUNG + BEMERKUNG
01	Mi	16:30	LLZ Rollerbahn	Alle	CL + FT
02	Do	17:00	GHS Turnhalle	TG 2,K,J	
03	Fr	09:30	WK-LLZ (Hüttenrode) Roller FT	Alle	Bis S12/13 m/w keine gestellten Roller RL
04	Sa		ZLK 2 Oberhof	J16-Herren	nur Frank Wagenländer
05	So	09:30	WK-Wernigerode Berg - Crosslauf	Alle	RL
06	Mo	16:30	Skialpinum	Alle	CL / FT
07	Di				
08	Mi	16:30	LLZ Rollerbahn	Alle	CL / FT
09	Do	17:00	GHS Turnh.	Alle	
10	Fr				
11	Sa	08:00	Abfahrt nach Oberhof		
12	So		DMS Cup Oberhof	S11-15	Einladung CL und Pursuit
13	Mo				
14	Di				
15	Mi	16:30	Ilsenburger Stieg	Alle	Cross mit Stöcken
16	Do	17:00	GHS Turnh.	Alle	
17	Fr	15:00	WE-LG 5 SK Oker Skihütte	Kader	Einladung
18	Sa		Roller / Cross		
19	So		Ende LG 5		
20	Mo	09:30	LG 6 Herbst SK Oker	SK O / Kader	Einladung
21	Di		LG 6		
22	Mi		LG 6		
23	Do		LG 6		
24	Fr		LG 6		
25	Sa	09:30	WK-Hüttenrode LM Cross	Alle	
26	So				
27	Mo	16:30	Ilsenburger Stieg	Alle	Cross mit Stöcken
28	Di				
29	Mi	16:30	Stapelburg	Alle	FT
30	Do	17:00	GHS Turnh.	Alle	
31	Fr				

Weitere Trainingsangebote:

Mittwoch 17.00 Hallentraining, Mehrzweckhalle in Unteroker (Kinder bis 12 Jahre)
(Ansprechpartner Werner Feld)

Mittwoch 18.30 Hallentraining, Mehrzweckhalle in Unteroker (Jugendliche, Erwachsene)
(Ansprechpartner Wolfgang Schwake)

Donnerstag 17.00 Inlinertraining und Inline-Hockey, Schulhof der Gerhart-Hauptmann-Schule, Bad Harzburg
(bis Herbstferien für Kinder) (Ansprechpartner Wolf Fehlig, Wolfgang Spanger)