Jahresprogramm des VTCS, 2023 (Version: 05.05.2023)

Datum	Zeit	Was	Technik-Thema	Ort	Wer	Zusatzinfos	Leiter 1	Leiter 2	Hilfsleiter 1	Hilfsleiter 2	Hilfsleiter 3
Mo, 08.05	18:30-19:30	Kein Training									
	19:30-21:00										
Do, 11.05	18:30-19:30	Training FUN	Zap Tap	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		CB		SN		
	19:30-21:00	Training Leistung	Tret- / Rollbunnyhop	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 15.05	18:30-19:30	Kein Training									
	19:30-21:00										
Do, 18.05		*Kein Training*				*Auffahrt*					
18.-21.5.2023		**Trainingslager Nationalmannschaft**		**Bellinzona**	**Nationalkader**						
Mo, 22.05	18:30-19:30	Kein Training									
	19:30-21:00										
Do, 25.05	18:30-19:30	Training FUN	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		CB		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 29.05		*Kein Training*				*Pfingstmontag*					
Do, 01.06	18:30-19:30	Training FUN	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		CB		SN		
	19:30-21:00	Training Leistung	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		SN				
So, 04.06		**Clubwettkampf**		**Kiesgrube Stäfa**	**Alle**						
Mo, 05.06	18:30-19:30	Training FUN	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		RI		BH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 08.06	18:30-19:30	Training FUN	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		CB		SH	RI	
	19:30-21:00	Training Leistung	Wettkampffahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
Mo, 12.06	18:30-19:30	Training FUN	Pedal Kick	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		SN		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Yahoo	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 15.06	18:30-19:30	Training FUN	Pedal Kick	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		RI		CB		
	19:30-21:00	Training Leistung	Yahoo	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 19.06	18:30-19:30	Training FUN	Mentaltraining	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		SN		LK	RI	
	19:30-21:00	Training Leistung	Mentaltraining	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 22.06	18:30-19:30	Training FUN	Mentaltraining	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		CB		CS		
	19:30-21:00	Training Leistung	Mentaltraining	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		SN				
Sa, 24.06		**Trialwettkampf**		**Tour-de-la-Scay**	**Alle**	**Swisscup #3**					
So, 25.06		**Trialwettkampf**		**Tour-de-la-Scay**	**Alle**	**Swisscup #4**					
Mo, 26.06	18:30-19:30	Training FUN	Fuss setzen	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		RI		SH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Fuss setzen / retten	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 29.06	18:30-19:30	Training FUN	Fuss setzen	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		CB		TF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Fuss setzen / retten	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
So, 02.07		**Trialwettkampf**		**Bévilard**	**Alle**	**Swisscup #5**					
3.7.-6.7.		**Trainingslager Jugendweltspiele**		**Campra**	**Selektionierte**						
Mo, 03.07	18:30-19:30	Training FUN	Runterfahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		RI		LK		
	19:30-21:00	Training Leistung	Runterspringen	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 06.07	18:30-19:30	Training FUN	Runterfahren	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		CB		BH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Runterspringen	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 10.07	18:30-19:30	Training FUN	eigene Ziele	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		RI		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Visionen	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 13.07	18:30-19:30	Training FUN	eigene Ziele	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	FUN-Gruppe		SN		RI		
	19:30-21:00	Training Leistung	Visionen	SB Redlikon (Treffpunkt: Frohberg Halfpipe)	Leistungs-Gruppe		SN				
17.7.-17.8.		*Kein Training*				*Sommerferien*					
14.7.-16.7.		**UCI Trials World Youth Games**		**Durana, Araba, [ESP]**	**Selektionierte**						
3.8.-13.8.		**UCI Cycling World Championships**		**Glasgow [GBR]**	**Selektionierte**						
Mo, 21.08	18:30-19:30	Training FUN	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		CS		
	19:30-21:00	Training Leistung	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				

Details zum Plan:

Wichtige Daten, die für alle Clubmitglieder gelten

Wichtige Daten, die für einen Teil der Clubmitglieder gelten

kein Training

Velo Trial Club Stäfa
Postfach 161
8712 Stäfa
info@vtcs.ch
www.vtcs.ch

J&S-Leiter		
Roman Iten 16	RI	
Simon Neukom 12	SN	
Rahel Keller 0	RK	
Christian Bonadimann 8	CB	

Hilfsleiter:		
TF	Tim Frei	1
BH	Britta Hölzel	2
SS	Shirin Sieber	0
HF	Harry Frischknecht	3
CS	Christoph Steiner	1
SH	Simon Hölzel	2
LK	Loris Keller	2
TS	Tanja Sieber	0

Erklärung zum Jahresprogramm

Yahoo = Bunnyhop mit grossem Höhenunterschied zwischen Vorder- und Hinterrad, wobei meist auf dem Hinterrad gelandet wird.
Transfer = über einen Graben springen, fahren oder wie auch immer
Pedal-Kick = Sprünge oder fahren mit einem aktiven, starken Kick in die Pedalen um Vorwärtsenergie zu gewinnen
Zap Tap = Auf ein Hindernis "hochfahren" --> zuerst mit dem Wheelie das Vorderrad auf dem Hindernis aufsetzen, danach weiterrollen und das Hinterrad aktiv nachziehen