

Jahresprogramm des VTCS, 2023 (Version: 07.09.2023)							Leiter		Hilfsleiter		
Datum	Zeit	Was	Technik-Thema	Ort	Wer	Zusatzinfos	1	2	1	2	3
Mo, 04.09	18:30-19:30	Training FUN	Hüpfen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		SH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Yahoo	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 07.09	18:30-19:30	Training FUN	Hüpfen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		RI		
	19:30-21:00	Training Leistung	Yahoo	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Mo, 11.09	18:30-19:30	Training FUN	Flow	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Flow	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Do, 14.09	18:30-19:30	Training FUN	Flow	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		BH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Flow	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Sa, 16.09			Trialwettkampf	Delemont	Selektionierte	UCI-C1 Wettkampf					
So, 17.09			Trialwettkampf	Delemont	Alle	Swisscup #7					
Mo, 18.09	18:30-19:30	Training FUN	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		SN		CS		
	19:30-21:00	Training Leistung	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Do, 21.09	18:30-19:30	Training FUN	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		TF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Sa, 23.09			Talentsichtungstage	Ropraz	pers. Empfohlen	gemäss Roman Iten					
So, 24.09			Trialwettkampf	Ropraz	Alle	Swisscup #8					
Mo, 25.09	18:30-19:30	Training FUN	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		LK		
	19:30-21:00	Training Leistung	Tret- / Rollbunnyhop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 28.09	18:30-19:30	Training FUN	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		SH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Tret- / Rollbunnyhop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
So, 01.10			Trialwettkampf	Vordemwald	Alle	Swisscup #9					
Mo, 02.10	18:30-19:30	Training FUN	Runterfahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		SN		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Runterspringen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Do, 05.10	18:30-19:30	Training FUN	Runterfahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		SC		
	19:30-21:00	Training Leistung	Runterspringen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Mo, 09.10	18:30-19:30	Training FUN	Räder versetzen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe	Herbstferien	SN				
	19:30-21:00	Training Leistung	Sidehop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe	Herbstferien	SN				
Do, 12.10	18:30-19:30	Training FUN	Räder versetzen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe	Herbstferien	CB				
	19:30-21:00	Training Leistung	Sidehop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe	Herbstferien	SN				
Mo, 16.10	18:30-19:30	Training FUN	Präzision	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe	Herbstferien	SN				
	19:30-21:00	Training Leistung	Hinterradpräzision	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe	Herbstferien	CB				
Do, 19.10	18:30-19:30	Training FUN	Präzision	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe	Herbstferien	CB				
	19:30-21:00	Training Leistung	Hinterradpräzision	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe	Herbstferien	SN				
Mo, 23.10	18:30-19:30	Training FUN	Mentaltraining	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Mentaltraining	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 26.10	18:30-19:30	Training FUN	Mentaltraining	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		BH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Mentaltraining	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Mo, 30.10	18:30-19:30	Training FUN	Pedal Kick	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		LK		
	19:30-21:00	Training Leistung	Vorderradsprung	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 02.11	18:30-19:30	Training FUN	Pedal Kick	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		SC		
	19:30-21:00	Training Leistung	Vorderradsprung	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 06.11	18:30-19:30	Training FUN	Bunnyhop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		TF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Yahoo	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 09.11	18:30-19:30	Training FUN	Bunnyhop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		SN		
	19:30-21:00	Training Leistung	Yahoo	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 13.11	18:30-19:30	Training FUN	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		SN		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Tret- / Rollbunnyhop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Do, 16.11	18:30-19:30	Training FUN	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		SC		
	19:30-21:00	Training Leistung	Tret- / Rollbunnyhop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Mo, 20.11	18:30-19:30	Training FUN	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		SH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Do, 23.11	18:30-19:30	Training FUN	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		TF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Gleichgewicht	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Mo, 27.11	18:30-19:30	Training FUN	Räder versetzen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		BH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Sidehop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 30.11	18:30-19:30	Training FUN	Räder versetzen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		SC		
	19:30-21:00	Training Leistung	Sidehop	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 04.12	18:30-19:30	Training FUN	sanftes Fahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		SN		CS		
	19:30-21:00	Training Leistung	sanftes Fahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 07.12	18:30-19:30	Training FUN	sanftes Fahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		SC		
	19:30-21:00	Training Leistung	sanftes Fahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Mo, 11.12	18:30-19:30	Training FUN	Runterfahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		LK		
	19:30-21:00	Training Leistung	Runterspringen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 14.12	18:30-19:30	Training FUN	Runterfahren	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		CB		HF		
	19:30-21:00	Training Leistung	Runterspringen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		SN				
Mo, 18.12	18:30-19:30	Training FUN	eigene Ziele	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		SN		SH		
	19:30-21:00	Training Leistung	Visionen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
Do, 21.12	18:30-19:30	Training FUN	eigene Ziele	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe		RI		CB		
	19:30-21:00	Training Leistung	Visionen	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe		RI				
25.12.-1.1. Kein Training							Weihnachten / Neujahr				
Do, 04.01	18:30-19:30	Training FUN	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	FUN-Gruppe						
	19:30-21:00	Training Leistung	Zap Tap	Trialhalle (Treffpunkt: Schulhaus Kirchbühl)	Leistungs-Gruppe						
Details zum Plan:					Velo Trial Club Stäfa		J&S-Leiter		Hilfsleiter:		
Wichtige Daten, die für alle Clubmitglieder gelten					Postfach 161	RI	Roman Iten 30	TF	Tim Frei		3
Wichtige Daten, die für einen Teil der Clubmitglieder gelten					8712 Stäfa	SN	Simon Neukom 20	BH	Britta Hölzel		3
Kein Training					info@vtcs.ch	RK	Rahel Keller 0	HF	Harry Frischknecht		5
					www.vtcs.ch	CB	Christian Bonadimann 17	CS	Christoph Steiner		2
Erklärung zum Jahresprogramm								SH	Simon Hölzel		4
Yahoo = Bunnyhop mit grossem Höhenunterschied zwischen Vorder- und Hinterrad, wobei meist auf dem Hinterrad gelandet wird.								LK	Loris Keller		3
Transfer = über einen Graben springen, fahren oder wie auch immer								SS	Shirin Sieber		0
Pedal-Kick = Sprünge oder fahren mit einem aktiven, starken Kick in die Pedalen um Vorwärtsenergie zu gewinnen								TS	Tanja Sieber		0
Zap Tap = Auf ein Hindernis "hochfahren" -> zuerst mit dem Vorderrad auf dem Hindernis aufsetzen, danach weiterrollen und das Hinterrad aktiv nachziehen								SC	Christian Siegrist		5