

**Skiclub Hochvogel e.V. München**

**Heinrich-Wieland-Str. 88**

**81735 MÜNCHEN**

Bernd Raupach

1. Vorsitzender



# **Trainingskonzeption des Skiclub Hochvogel e.V. München Saison 2024 /2025**

gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**



**Technology  
in Quality**



## Inhalt

<b>1. Grundlage der langfristigen Trainingskonzeption .....</b>	<b>2</b>
1.1 Allgemeine Voraussetzungen.....	2
1.2 Trainingskonzept.....	3
1.3 Lehrgangsplanung Jugend .....	4
<b>2. Rahmenbedingungen .....</b>	<b>5</b>
2.1 Betreuungsumfang .....	5
2.2 Verantwortlichkeiten .....	5
2.3 Dokumentation des Trainings .....	5
2.4 Teilnahme an Skilanglaufwettkämpfen .....	5
<b>3. Team.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Sportumlage.....</b>	<b>8</b>
4.1 Höhe der Sportumlage.....	8
4.2 Verwendung der Umlage .....	8
<b>5. Betreuung bei Wettkämpfen / Vereinsmaterial.....</b>	<b>9</b>
5.1 Wachs .....	9
5.2 Material .....	9
<b>6. Infos des Skiclub Hochvogel e.V. München .....</b>	<b>10</b>
6.1 Sportetat .....	10
6.2 Wettkampfkalender Skilanglauf .....	10
6.3 Aktuelle Informationen .....	10

## 1. GRUNDLAGE DER LANGFRISTIGEN TRAININGSKONZEPTION

### 1.1 ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

Für die Absicherung des Skilanglauftrainings arbeitet der Skiclub Hochvogel e.V. München inhaltlich an den Vorgaben der Rahmentrainingskonzeption (RTK) des Deutschen Skiverbandes (DSV) in den Entwicklungsstufen allgemeine Grundausbildung (AGA), Grundlagentraining (GLT), Aufbautraining (ABT) und Anschlusstraining (AST), letzteres nur für Athleten ohne DSV Kaderstatus, orientiert.

Die Stufen stellen sich wie folgt dar. Den Ausbildungsetappen liegt die Konzeption der langfristigen Trainingsgestaltung zu Grunde.



Abb. 1. Ausbildungsetappen im LLA



# TRAININGSKONZEPT SC HOCHVOGEL E.V. MÜNCHEN 2024/2025

Die Entwicklung des langfristigen Leistungsaufbaues Skilanglauf orientiert sich an den Kennziffern der RTK im Umfang der Steigerung des Ausdauertrainings pro Jahr. Ab dem ABT sind, ausgehend von der Summe der Ausdauerstunden, zusätzlich Motorik (1,5%) und Athletik (11%) Teil des geplanten Trainings.

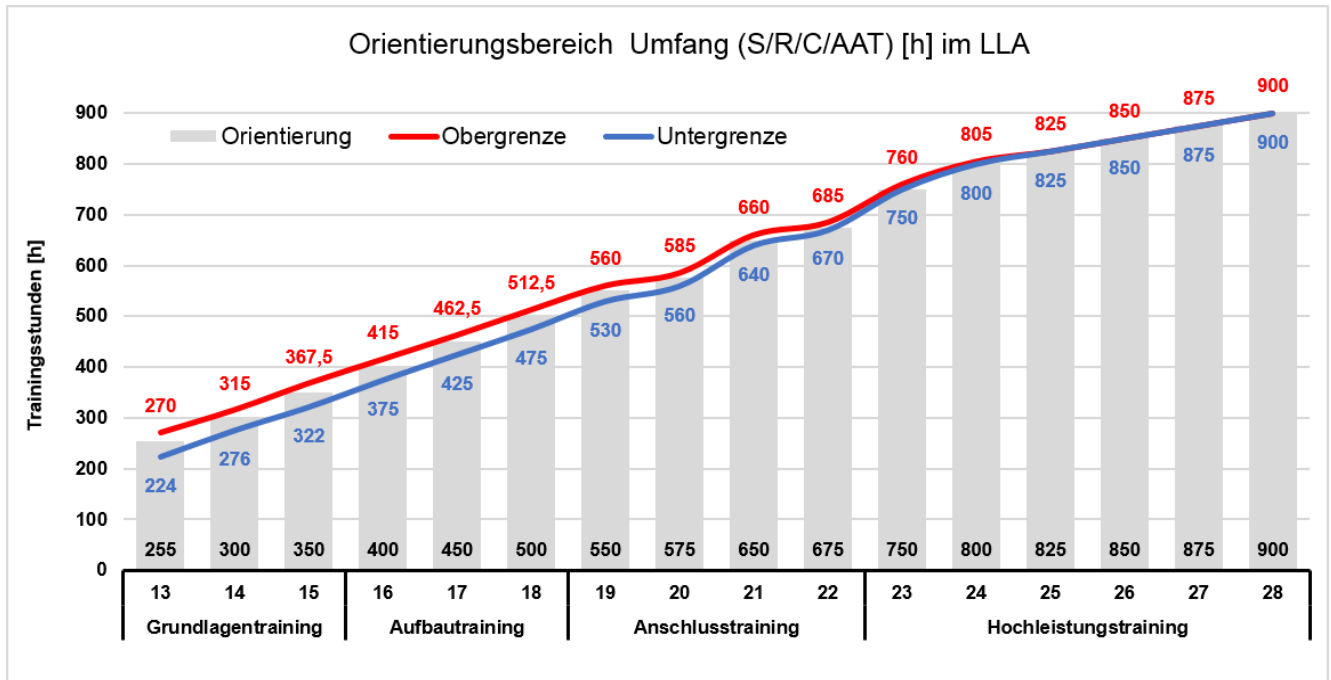


Abb. 2. Trainingsumfang (Lauf/Skiroller/Ski/alternatives Ausdauertraining) in Stunden (h) mit Zielkorridor

Weiterführende Details sind der RTK des DSV zu entnehmen.

## 1.2 TRAININGSKONZEPT

Die festen Trainingstage des Skiclub Hochvogel e.V. München für das GLT / ABT (Kinder, Einsteiger, Breitensport) außerhalb der Schulferien und / oder Lehrgangsmaßnahmen sind:

### **Montag und Donnerstag**

Dieses Angebot ist für alle Athleten/innen (Skilanglauf, Biathlon, Inklusionssport) offen.

In Übereinkunft mit dem Skiverband München e.V. steht das Angebot allen Angehörigen eines Vereins im Skiverband München offen. Die leistungssportlich orientierten Athleten/innen ab U16 werden in einer Gruppe zusammengefasst. Die Trainingstage weichen von der Grundstruktur ab.

Der Skiclub Hochvogel e.V. München vertritt den Skiverband München e.V. in der BSV Region 4 ab dem Aufbautraining (ABT), im Grundlagentraining (GLT) und der allgemeinen Grundausbildung (AGA) in der Gaustruktur gegenüber dem Bayerischen Skiverband e.V. und den bayerischen Skigauen.

Die Trainingsinhalte ABT werden mit den Partnern der BSV Region 4 abgestimmt. Gemeinsame Trainingseinheiten soweit möglich, sinnvoll und zielführend gemeinsam durchgeführt. Für die Wintersaison wird die gemeinsame Betreuung der Athleten/innen der BSV Region 4 angestrebt. Der Fortbestand des „Mia san 4“ Teams soll erhalten werden.

Im GLT werden die Trainings- und Lehrgangsangebote über den Skiclub Hochvogel e.V. München angeboten. Eine enge Zusammenarbeit mit dem Skiverband Oberland und dem Skigau Werdenfels soll erreicht werden. Dies umfasst auch gemeinsame Lehrgangsmaßnahmen und Wettkampfbetreuung auf nationaler Ebene.



# TRAININGSKONZEPT SC HOCHVOGEL E.V. MÜNCHEN 2024/2025

## 1.3 LEHRGANGSPLANUNG JUGEND

Die Lehrgangspaltung ist aktuell in Abstimmung mit der BSV Region 4. Grundsätzlich ist folgende Belastungsplanung zugrunde gelegt:

### Planung 2024 - 2025

April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November	
BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3	
01 Mo		14	01 Mi		01 Sa	h Um	01 Mo	27	01 Do	RW	01 So		01 Di		01 Fr
02 Di			02 Do		02 So		02 Di		02 Fr	RW	02 Mo	36	02 Mi		02 Sa
03 Mi	1		03 Fr		03 Mo	23	03 Mi		03 Sa		03 Di		03 Do		03 So
04 Do			04 Sa		04 Di		04 Do	RW	04 So		04 Mi		04 Fr		04 Mo
05 Fr	2		05 So		05 Mi		05 Fr		05 Mo	32	05 Do		05 Sa		05 Di
06 Sa			06 Mo	19	06 Do	RW	06 Sa	Trainert.	06 Di		06 Fr		06 So		06 Mi
07 So		CTK	07 Di		07 Fr	Schülercamp	07 So		07 Mi		07 Sa		07 Mo	41	07 Do
08 Mo			08 Mi		08 Sa		08 Mo	28	08 Do		08 So		08 Di		08 Fr
09 Di			09 Do		09 So		09 Di		09 Fr		09 Mo	37	09 Mi		09 Sa
10 Mi	3		10 Fr		10 Mo	24	10 Mi		10 Sa		10 Di		10 Do		10 So
11 Do		TK SLL	11 Sa		11 Di		11 Do		11 So		11 Mi		11 Fr		11 Mo
12 Fr			12 So		12 Mi		12 Fr		12 Mo	33	12 Do		12 Sa		12 Di
13 Sa			13 Mo	20	13 Do		13 Sa		13 Di		13 Fr		13 So		13 Mi
14 So			14 Di		14 Fr		14 So		14 Mi		14 Sa		14 Mo	42	14 Do
15 Mo			15 Mi		15 Sa		15 Mo	29	15 Do		15 So		15 Di		15 Fr
16 Di			16 Do		16 So		16 Di		16 Fr		16 Mo	38	16 Mi		16 Sa
17 Mi	4		17 Fr		17 Mo	25	17 Mi		17 Sa		17 Di		17 Do		17 So
18 Do			18 Sa		18 Di		18 Do		18 So		18 Mi		18 Fr		18 Mo
19 Fr			19 So		19 Mi		19 Fr		19 Mo	34	19 Do		19 Sa		19 Di
20 Sa			20 Mo	21	20 Do		20 Sa	SWK	20 Di		20 Fr		20 So		20 Mi
21 So			21 Di		21 Fr		21 So		21 Mi		21 Sa		21 Mo	43	21 Do
22 Mo			22 Mi		22 Sa		22 Mo	30	22 Do		22 So		22 Di		22 Fr
23 Di			23 Do		23 So		23 Di		23 Fr		23 Mo	39	23 Mi		23 Sa
24 Mi			24 Fr		24 Mo	26	24 Mi		24 Sa		24 Di		24 Do		24 So
25 Do			25 Sa		25 Di		25 Do		25 So		25 Mi		25 Fr		25 Mo
26 Fr			26 So		26 Mi		26 Fr		26 Mo	35	26 Do		26 Sa		26 Di
27 Sa			27 Mo	22	27 Do		27 Sa		27 Di		27 Fr	ZLK	27 So		27 Mi
28 So			28 Di		28 Fr		28 So		28 Mi		28 Sa		28 Mo	44	28 Do
29 Mo			29 Mi		29 Sa		29 Mo	31	29 Do		29 So		29 Di		29 Fr
30 Di			30 Do		30 So		30 Di	RW	30 Fr		30 Mo	40	30 Mi		30 Sa
31 Fr			31 Fr		31 Mi		31 Do		31 Sa		31 So		31 Do		31 So

BN = Belastungsrhythmus Nachwuchs	
Umfang	24% moderate Umfangwoche, 1-3 int. TE/Woche
	27% mittlere Umfangwoche, 1-2 int. TE/Woche
	30% hohe Umfangwoche, 1-2 int. TE/Woche
	19% ruhige Woche, 1-2 int. TE/Woche

Weitere Info, sobald die Abstimmungen in der Region 4 erfolgt sind.

## 1.4 LEHRGANGSPLANUNG SCHÜLER

Befindet sich noch in der Abstimmung mit den Verantwortlichen im Oberland und Werdenfels. Weitere Info, sobald die Abstimmungen in der Region 4 erfolgt sind.



## **2. RAHMENBEDINGUNGEN**

### **2.1 BETREUUNGSUMFANG**

Der Skiclub Hochvogel e.V. München betreut seine Athleten/innen in der Vorbereitungs- und Wettkampfsaison. Für die Schulung der Grundvoraussetzungen in der AGA und dem GLT folgt das Training den Inhalten aus der RTK Skilanglauf in einem Grundplan.

Ab dem ABT wird die Planung für jede Altersstufe detailliert nach den Anforderungen der RTK des DSV erstellt.

In der Wettkampfsaison betreut der Skiclub Hochvogel e.V. München bei regionalen und überregionalen Wettkämpfen, im Bereich DSV Deutschlandpokal im Rahmen des Jugendteams der BSV Region 4, für den DSV E.Infra Schülercup in Zusammenarbeit mit den Skigauen Oberland und Werdenfels.

### **2.2 VERANTWORTLICHKEITEN**

Die organisatorisch nötigen Abläufe und Absprachen werden von Seiten des Skiclub Hochvogel e.V. München für den Skilanglauf von:

Wolfgang Bauer und Robert Wambach

für Inklusionssport von:

Corina Kaltenbacher

mit den beteiligten Partnern getroffen.

Biathlon:

im Schülerbereich aktuell kein aktives Angebot, ab KK in der BSV Region 4 möglich.

### **2.3 DOKUMENTATION DES TRAININGS**

Ab dem Altersbereich U15 wird für Skilanglauf die Protokollation des Trainings im Programm IDA des Deutschen Skiverbandes empfohlen, ab U16 ist dies Pflicht! Für das Programm können sich die Athleten/innen über die RTK Skilanglauf anmelden. Es handelt sich um eine online Version für PC/Laptop und mobile Geräte.

### **2.4 TEILNAHME AN SKILANGLAUFWETTKÄMPFEN**

Alle im Skiclub Hochvogel e.V. München im Skilanglauftraining betreuten Athleten/innen nehmen an den nationalen, überregionalen und regionalen Skilanglauf – Wettkämpfen teil.

Bei Terminkollisionen ist die die Bedeutung der Wettkämpfe:

1. DSV Deutschlandpokal inkl Deutsche Meisterschaften
2. DSV E.Infra Schülercup (= Deutsche Schülermeisterschaft)
2. Landesmeisterschaft
3. regionale WK Serie Skilanglauf - Landescup

Die Teilnahme der Athleten/innen an den DSC Veranstaltungen ist für den Skiclub Hochvogel e.V. München von zentraler übergeordneter Bedeutung für den Erhalt des Status DSV – Talentpunkt im Bereich. Darüber hinaus ist es für den Bereich Skilanglauf nötig Inhalte der DSV Sommerabforderung zu veranstalten / mitzuorganisieren.



## **3. TEAM**

Folgende Athleten/innen des Skiclub Hochvogel e.V. sind in Auswahlmannschaften:

Skilanglauf:

Skilangläufer/innen ab U16 sind Teil des BSV Jugendteams Region 4 – „Mia san 4“, unabhängig von der jeweiligen Trainingssituation. Grundsätzlich werden alle Athleten/innen betreut, wenn das gewünscht und/oder nötig ist! Die Athleten/innen U15 und jünger werden über den Skiclub Hochvogel e.V. München (Gauteam Skiverband München) abgedeckt.

Biathleten/innen und die Inklusionssportler/innen werden ebenfalls über den Skiclub Hochvogel e.V. München versorgt, sofern sie in München trainieren.

Das Team wird betreut von:

Corina Kaltenbacher	Judith Weidenhammer	Wolfgang Bauer
Falko Schwabe	Robert Wambach	Ingo Wennemuth
Jürgen Wambach	Bernd Raupach	

Im Bereich Biathlon Kleinkaliber (KK) kann der Skiclub Hochvogel e.V. München für die notwendigen Abläufe des komplexen Trainings (Komplextraining Ausdauer kombiniert mit Schießen) keine Betreuung sicherstellen. Der Trainingsbetrieb ab U16 kann im Skigau Werdenfels (SGW) absolviert werden. Die gesamte Trainings- und Wettkampfbetreuung wird vom SGW geleistet. Dort sind die Athleten in leistungsstarke Trainingsgruppen eingebunden und werden von Trainern im SGW betreut.

Für Athleten/innen, die weiterhin in München trainieren, leistet der Skiclub Hochvogel e.V. München für den Bereich der konditionellen und skiläuferischen Ausbildung Trainingsabsicherung in den entsprechenden Altersstufen gemeinsam mit dem Training Skilanglauf.

Im Inklusionssport Skilanglauf wird das Team von:

Corina Kaltenbacher

betreut. Sie arbeitet mit den Athleten in enger Abstimmung mit dem Behindertensportverband.

In beiden Bereichen, Skilanglauf und Biathlon, benötigt der Skiclub Hochvogel e.V. München zur Bewältigung der vielschichtigen Aufgaben, wie in der Vergangenheit dankenswerter Weise geschehen, weiterhin die Mitarbeit und Unterstützung der Eltern und Mitglieder. Diese können, bei Bedarf, auch als offizielle Betreuer des Skiclub Hochvogel e.V. München und, für den Bereich Skilanglauf, als Betreuer des Jugendteams „Mia san 4“ eingesetzt werden.



Die Aufstellung der Teams des Skiclub Hochvogel e.V. München in der Übersicht:



## SC Hochvogel e.V. München

### Teams 2024/2025

Skilanglauf:

Skilanglauf		Kader	Klasse	Bemerkung
<b>Jugend+</b>				
Richter	Magdalena	PK	U23	
Bratteng	Stine		D21	
Ponnert	Matthias		H21	
Kühnisch	Vera	BVS Guide	U23	
Schwabe	Jannik		U23	
Eichinger	Leonard	NK3	U20	
Riederer	Alina	NK3	U18	
Heerdegen	Max	NK3	U18	
Rupp	Charlotta	NK3	U16	
Gedon	Carl	NK3	U16	
Schuster	Johannes	NK3	U16	
<b>Schüler</b>				
Maier	Sophia		U15	
Miladinov	Elias		U15	
Kühnisch	Jannis		U14	
Schwabe	Finn		U14	
Wöhmann	Titus		U14	
Schuster	Benedikt		U13	
Doose	Greta		U12	
Köppe	Maunel		U12	
Kurinnoi	Jaroslav		U12	
Lecerf	Erwin		U12	

Biathlon:

Biathlon (KK)		Kader		
Kühnisch	Arved		U23	Betreuung über Region 4/LP Bay
Beese	Nicolas		U23	Betreuung über Region 4

Inklusionssport:

Paraski		Kader		
Volkert	Lennart	NK1	U22	
Simon	Wenger	BVS	U15	





## **4. SPORTUMLAGE**

### **4.1 HÖHE DER SPORTUMLAGE**

Die Sportumlage für das Skilanglauftraining (inkl. Biathlon Skilanglauftraining) wird für das Sommer- (01.05.-31.10.) und das Wintertraining (01.11.-30.04.) getrennt erhoben. Der Unkostenbeitrag wird gesondert nach der Wettkampfebene der Athleten/innen festgesetzt. Die Beträge sind in einer gesonderten Aufstellung gelistet.

Für den Skiservice bei Wettkämpfen der regionalen Serien wird für Ü20 Teilnehmer, die ausschließlich am Wettkampf teilnehmen, eine Wachsumlage für die Wettkampfpräparation vor Ort von 15,00 € pro Wettkampf fällig! Diese ist am Wettkampftag direkt einzuzahlen.

Alle Beiträge zur Sportumlage werden vom Skiclub Hochvogel e.V. München erhoben. Eine eventuelle Verrechnung mit dem BSV Jugendteams Region 4 – „Mia san 4“ regelt der Skiclub Hochvogel e.V. München mit den Partnern in der Region.

Die Umlage wird im SEPA-Lastschriftverfahren für:

Sommer	frühestens am 01.06.
Winter	frühestens am 01.11.
Wachs	frühestens am 01.11.

vom Skiclub Hochvogel e.V. München durch den Kassier eingezogen und als Sportumlage gebucht.

Wechselt ein/e Athlet/in während des Trainingsjahres in eine andere Betreuungssituation (EdS, Behörde, Biathlon, usw.), ist die Umlage nur anteilig zu erheben.

Zweckgebundene Einnahmen (z. B. Spenden, Zuschüsse von dritter Seite) für den Sportbetrieb fließen, gemäß ihres Verwendungszwecks, in den Sportetat ein.

### **4.2 VERWENDUNG DER UMLAGE**

Die Umlagen der Athleten/innen werden zur Absicherung des Trainings- und Wettkampfbetriebes, die der Skiclub Hochvogel e.V. München direkt betreut, eingesetzt.

Für die Athleten/innen im Skilanglauf entstehen zusätzliche Kosten bei der Teilnahme an Lehrgängen und Wettkämpfen für Übernachtung und Verpflegung! Diese sind nicht in der Sportumlage enthalten.

Unabhängig von der Mittelverteilung werden vom Skiclub Hochvogel e.V. München sämtliche Startgebühren von regionalen, überregionalen und nationalen Wettkämpfen übernommen. Grundsätzlich ausgeschlossen sind die Startgebühren zu Massenskiläufen (sog. Volksläufe).

Im Bereich Skilanglauf wird vom Skiclub Hochvogel e.V. München dem eingesetzten Betreuungspersonal in den Schülerklassen bei mehrtägigen Lehrgangsmassnahmen, überregionalen (Bayrische Meisterschaft) und nationalen (Deutscher Schülercup und Deutschlandpokal Skilanglauf) Wettkämpfen ein Zuschuss im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten des Skiclub Hochvogel e.V. München gewährt. Die Anzahl der eingesetzten Betreuer wird nach den Betreuungsanforderungen der Maßnahme festgelegt.

Die Vergütungen im Bereich Biathlon erfolgt im Rahmen der Sportumlage Biathlon.



## 5. BETREUUNG BEI WETTKÄMPFEN / VEREINSMATERIAL

### 5.1 WACHS

Der Skiclub Hochvogel e.V. München stellt für die Wettkampfbetreuung seiner Athleten/innen vereinseigenes Material zur Verfügung. Dies beinhaltet die restlichen Wachsbestände aus der Saison 2023 / 2024. Die Nachbeschaffung von Wachs und Material sollte den umsichtigen und sparsamen Umgang der finanziellen Mittel zur Grundlage haben. Alle Möglichkeiten zur preisgünstigen Versorgung mit Wachs und Material sind auszunutzen!

Zum Ergänzen der Wachsbestände wird, gestaffelt nach Wettkampfserien, ein Wachsbeitrag erhoben. Die Höhe des Wachsbeitrages ist in einer gesonderten Aufstellung gelistet.

Bei den beschriebenen Wettkämpfen wird für jeden Wettkampftag Skiservice im Sinne von Skipräparation für den Wettkampfeinsatz angeboten. Vorausgesetzt wird dabei, dass die Skier **sauber** und wettkampftauglich grundpräpariert zum Wettkampf mitgebracht werden! Dies bedeutet, dass die WK Skier mit Grundwachs (Skare oder Grundvalla in der Steigzone für klassische Technik), mit gutem Paraffin auf den Gleitflächen vorbereitet mitgebracht werden müssen.

Für den finalen Wettkampfeinsatz wird pro Wettkampf ein Paar präpariert.

Für das Training und zur Vorbereitung auf Wettkämpfe wird ein gutes Grundwachs (Gleitwachs vorpräparation) und ein kleines, privates Steigwachs Sortiment empfohlen (Info's hierzu über die Trainer bzw Athleteninfo).

### 5.2 MATERIAL

Verbrauchsmaterial, z.B. Wettkampfwachs, sowie Material zur Skipräparation (Bügeleisen, Wachsbock, Bürsten, usw.) oder neu zu beschaffendes Material (Strukturwalzen, -gerät, usw.) werden nach Finanzlage beschafft. Dies gilt sinngemäß für weitere Materialausstattung (Wettkampf – Ersatzstöcke, Trinkbehälter zur Verpflegung bei Langdistanzwettkämpfen, usw.)

Die Beschaffung von Vereinsmaterial, auch zur Ausleihe, richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten des Vereins. Dieser ist bestrebt Einheitlichkeit zu gewährleisten (Bekleidung) und funktionstüchtiges Material zur Verfügung zu stellen. Die Ausleihe sollte sich verstärkt auf jüngere und Neumitglieder beschränken. Die Modalitäten zur Materialausleihe sind gesondert geregelt.

Ab dem Bereich ABT sollten zum Training je ein FT und ein KT Roller, dazu passende Skirollerstöcke, ein Paar Skigangstöcke, je zwei Paar FT und KT WK Ski und je ein Paar Trainingsski (für schlechte Bedingungen, gerne auch aus dem Vorjahr) zur Verfügung stehen. Weitere Info's über die Trainer/innen.

Bei Fragen zu Material und/oder zur Beschaffung von Material die Informationen aus der Athleten- / Elterninfo berücksichtigen bzw. bei den Trainer/innen nachfragen.



## 6. INFOS DES SKICLUB HOCHVOGEL E.V. MÜNCHEN

### 6.1 SPORTETAT

Der Skiclub Hochvogel e.V. München führt für den Sportbetrieb einen eigenen Sportetat. Aus dem Etat werden, nach Finanzlage des Vereins, die Disziplinen Skilanglauf und Biathlon unterstützt.

### 6.2 WETTKAMPFKALENDER SKILANGLAUF

Mit der Betreuung von Biathleten/innen in den Schülerklassen im Skilanglauftraining im Verein / Skigau wird deren Bereitschaft zur Erfüllung der Vorgabe des Bayerischen Skiverbandes vorausgesetzt an den Skilanglaufwettkämpfen des DSC und der Landesmeisterschaft im Skilanglauf teilzunehmen.

WK Kalender Skilanglauf national – international:

#### WK Kalender 2024 - 2025

Dezember				Januar				Februar				März			
WC	COC/DP	FIS	WK	WC	COC/DP	FIS	WK	WC	COC/DP	FIS	WK	WC	COC/DP	FIS	WK
01 So	Ruke 20k MS F		Galtür?	01 Mi	15k Pu C			01 Sa	N. Mes. Sprint C			01 Sa			
02 Mo				02 Do	Sprint C	O'thal		02 So	10k Ind F			02 So			
03 Di				03 Fr	20k SA F			03 Mo				03 Mo			10
04 Mi				04 Sa	Final Cli			04 Di				04 Di			
05 Do				05 So				05 Mi				05 Mi			
06 Fr	10k Ind F			06 Mo				06 Do				06 Do			
07 Sa	Sprint F			07 Di				07 Fr				07 Fr			
08 So	20k SA F			08 Mi				08 Sa				08 Sa			
09 Mo				09 Do		O'dorf		09 So				09 So			
10 Di				10 Fr				10 Mo				10 Mo			11
11 Mi				11 Sa				11 Di				11 Di			
12 Do				12 So				12 Mi				12 Mi			
13 Fr	T-Spr F			13 Mo				13 Do				13 Do			
14 Sa	Sprint F			14 Di				14 Fr				14 Fr			
15 So	20k Ind C			15 Mi				15 Sa				15 Sa			
16 Mo				16 Do				16 So				16 So			
17 Di				17 Fr				17 Mo				17 Mo			12
18 Mi				18 Sa				18 Di				18 Di			
19 Do				19 So				19 Mi				19 Mi			
20 Fr				20 Mo				20 Do				20 Do			
21 Sa				21 Di				21 Fr				21 Fr			
22 So				22 Mi				22 Sa				22 Sa			
23 Mo				23 Do				23 So				23 So			
24 Di				24 Fr				24 Mo				24 Mo			13
25 Mi				25 Sa				25 Di				25 Di			
26 Do				26 So				26 Mi				26 Mi			
27 Fr				27 Mo				27 Do				27 Do			
28 Sa				28 Di				28 Fr				28 Fr			
29 So				29 Mi								29 Sa			
30 Mo				30 Do								30 So			
31 Di				31 Fr								31 Mo			14

WC-WM-OWS	EYOF / FESA Games
COC-JWM / U23 WM	FIS

### 6.3 AKTUELLE INFORMATIONEN

Aktuelle Informationen sind über die Homepage des Vereines verfügbar unter

<http://sc-hochvogel.de/>