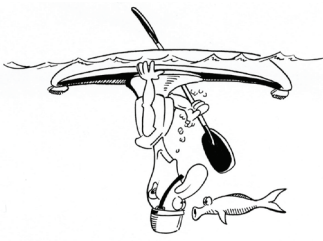




Das läuft bei uns im Winterhalbjahr 2019/20

- | | | |
|--|--|--|
| ◆ Hallenbadtraining am Dienstag mit Eskimotieren, Schwimmen und Wasserspielen | 22. Oktober 19 bis
7. April 20 | siehe folgende
Seite |
| |  | |
| ◆ Hallentraining: Konditionstraining und Spiele für Kids, Jugendliche und Erwachsene | 24. Oktober 19 bis
2. April 20 | siehe folgende
Seite |
| ◆ Training auf dem See: Slalom- und See-
training - auch im Winter! | Oktober bis März/April | siehe folgende
Seite |
| ◆ Chlouserfahrt
Ausfahrt am Spätnachmittag und
Chlouserabend im Bootshaus

und „Wiedereinweihung“ des renovierten
Bootshauses

gemäss spezieller Ausschreibung | Samstag-Nachmittag
und -abend,
7. Dezember 19 | Ausschreibung
folgt per Mail
(wer keines
hat, bitte vor-
her beim Präsi
melden) |
| |  | |
| ◆ Mondscheinwanderung (Schneeschuh,
LL, zu Fuss) im Gebiet des Chasserals | Freitagabend
7. Februar 20 | Einladung folgt |
| ◆ Generalversammlung des KCBM im
Bootshaus Strandboden | Freitagabend,
6. März 20 | Einladung folgt |
| |  | |
| ◆ Kanu-Ausflüge auf See und Zihl
zu zweit, in Gruppen | jederzeit bei guter
Witterung | Absprache
selbständig |

Eine **Vorschau 2020** und natürlich Aktualitäten sind zu finden auf
www.kanuclub.ch

Regelmässige Wintertrainings 2019/20

Trainingsperiode: Start Dienstag, **22. Oktober 19**; Saisonabschluss **2. April 20**;
Unterbruch übers Jahresende vom 20. Dezember bis 5. Januar sowie während den Sport-
ferien vom 9.-16. Februar 20 (ausser fürs Hallentraining Erwachsene)

► aktuelle Daten (Ferienunterbrüche usw.) siehe jeweils auf www.kanuclub.ch

Trainingszeiten (Planungsstand Ende September 19; aktualisiert siehe Website)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wettkampftraining auf dem Wasser 16.45-19.15 Nathalie/...	18.00-20.00 Hallenbad Wk I + Kids Benz/Sebi	Stützpt.-training 15.45-17.45 17.45-19.45 Nathalie/...	19.00-20.30 Turnhalle Wk + Kids Sebi/Frido	Halle (+Hallenbad) 15.30-16.30 Kids Evilard° Annick
	19.45-21.15 Hallenbad Wk II / Erwachsene* Tobias/...		20.00-21.30 Turnhalle Erwachsene** Marc	Stützpunkt- training 16.45-18.45 Nathalie/...

° kidsgruppe polysportif d'Evilard pour enfants de 6 à 12 ans

Hallen- und Hallenbadtrainings in Magglingen (und Evilard)

allgemein

- Hallenbad Magglingen (**ab 22. Oktober**) im Hochschul-Hauptgebäude des BASPO
- Hallentraining Magglingen (**ab 24. Oktober**) in der alten Sporthalle BASPO
- Für die Reise mit dem öV: Abfahrt des Funi in Biel und Magglingen jeweils ...00, ...15, ...30 und ...45; nach 20 Uhr: ... 26 und ...56; von der Bergstation 3' bis ins Hallenbad, 10' zu Fuss bis zur Halle

Nachwuchstrainingsgruppen (Wettkampf [Wk] I und II sowie Kids)

Information direkt durch die Verantwortlichen

Kidsgruppen Evilard

- zwei Altersgruppen ° bzw. °° (siehe Legende unterhalb des Wochenprogramms)
- Information direkt durch die Verantwortliche, Annick Rohrer

Erwachsene Hallenbad, Dienstag (siehe nächste Seite)

- * - Start 22.10.19: 6x Eskimotierkurs 1 (siehe nächste Seite)
- nach Kursabschluss Teilnahme im Training für Jugend+Erwachsene möglich
- Februar/März 20: Eskimotierkurs 2

Erwachsene Hallentraining, Donnerstag

- ** - Start 24.10.19, 20 Uhr
- Der Einstieg von 20.00 - 20.30 findet jeweils im Fitnessraum (UG Sporthalle) statt.
- Leitung: Marc Chevalier; Anmeldung direkt an ihn (siehe Kontaktadressen S. 25)

Kosten

- Mitglieder (Jugendliche und Erwachsene) Fr. 100.-
= Pauschale für sämtliche Kurse/Trainings: einmal bezahlen - vielseitig trainieren!
- Nichtmitglieder, für Hallentraining 2019/20 Fr. 130.- und je Eskimotierkurs Fr. 130.-

Anmeldung direkt an die im Wochenplan Genannten (Adressliste siehe Seiten 25/26)

Hallenbadtraining für Erwachsene in 3 Teilen

1. Teil und 3. Teil: Eskimotierkurse im Okt./Nov.+ Februar/März

- Wann **6 Dienstag-Abende**, jeweils 19.45-21.15 Uhr
- Kurs 1: am **22., 29. Oktober sowie 5., 12., 19. und 26. November 19**
 - Kurs 2: voraussichtlich am 25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. und 31.3.20 (die definitive Ausschreibung folgt im nächsten „Indianer“ sowie auf der Website)
- Wer - **Erwachsene und ältere Jugendliche**
- Anfänger/innen und nicht-mehr-Anfänger/innen
 - maximal 12 Teilnehmende; Clubmitglieder haben Priorität
- Was
- Stufe 1: Eskimotier-Grundform (im warmen, klaren Wasser)
 - Stufe 2: Eskimotier-Varianten für Tn, welche die Rolle bereits können
 - Sicherheitsübungen nach Bedürfnis der Teilnehmenden



Leitung Tobias Schelbert, Biel, seekajak.biel[at]kanuclub.ch, 076 437 52 75

- Kosten (inkl. Hallenbadeintritt und Materialmiete)
- Mitglieder Fr. 100.-; damit ist aber auch das ganze Wintertraining abgegolten (siehe Angabe auf vorangehender Seite)
 - Nichtmitglieder 130.- pauschal pro Eskimotierkurs

- Persönliche Ausrüstung
- Badeanzug, evtl. leichter Neopren (empfohlen)
 - Nasenklemme und evtl. Schwimm-/Taucherbrille (fakultativ, aber hilfreich)

Anmeldung für Kurs 1 **bis 15. Oktober 2019** per Mail an Tobias (s. Leitung)

2. Teil: Teilnahme am Hallenbadtraining für Jugend+Erwachsene

- Wann Dienstagabende Dezember bis Mitte Februar, d.h. zwischen den Eskimotierkursen, jeweils von 19.45 - 21.15
- Was Schwimm- und Eskimotiertraining, Wasserspiele
- Wer
- Wettkampfgruppe (für sie geht dieses Training übers ganze Semester)
 - jugendliche und erwachsene Breitensportler (Mitglieder KCBM)
- Kosten Bei Jugendlichen und Erwachsenen ist dieses Training in der Semesterpauschalen von Fr. 100.- inbegriffen. Nichtmitglieder bezahlen dies zusätzlich.