

Herrmann Hoppe, Tel./fax:890956, Mobil: 01791045947 <a href="http://www.herrmannhoppe.de">www.herrmannhoppe.de</a>		Plan Sommer 2007, Juni					Ski Club Rosenheim, Skilanglauf <a href="http://www.skiclub-rosenheim.de">www.skiclub-rosenheim.de</a>		
W	Mo	Di	Do	Freitag	Samstag	Sonntag			
	9	10	11	12	13	14	15		
28	<b>Sammerberg</b> 16:00 b.d. Sparkasse 1. L1 = 2*1,8km 2. SI2=6*1.8km 3. L1 = 1,8km Basket, Spiele Nachholung für die zweite Station	<b>Tuntenhausen</b> 16:00 b.d. Zulassungst. B15 Skiroller KT 1. KT1=5km 2. KT2 = 4*5km 3. KT1 = 5km		<b>Keferwald</b> 16:00-18:30 1. L1 = 3km 2. SI: 1,5km * Runde Jeden Stieg 10 Mal 3. L1 1,5km Spiele, Gleichgewicht Stander		<b>Ruhpolding für Greta, Matthias, Helmut und Eric abfahrt um 7:45</b>			
	16	17	18	19	20	21	22		
29	<b>Irschenberg</b> 16:00 b.d. Sparkasse Skiroller FT 1. FT1= 2 * 4km 2. FT2= Teiltechn.*4km 3. FT1 = 4km	<b>Keferwald</b> 16:00 bis 18:30 1. L1 = 3km 2. SI2 = 1,5km x 8R 3. L1 = 1,5km Kraft, Spiele	<b>Zentrale Leistungskontrolle in Oberhof für Eric, Helmut, Greta und Matthias</b>						
	23	24	25	26	27	28	29		
30	<b>Simsee</b> 17:00-19:00 Start um 18:00 <b>Lauf der Ehre</b> 6km Anschließend Grill in Jachtcl	<b>Oberwöhr</b> 16:00 bis 18:30 1. L1= 2R*1,5km 2. L2 = 10R*1,5km 3. L1= 1R*1,5km Kraft, Sprünge Spiele	<b>Tuntenhausen</b> 16:00 b.d. Zulassungst. B15 Skiroller FT 1. FT1=5km 2. FT2 = 4*5km 3. FT1 = 5km		<b>Kolbermoor, Abfahrt 15:45 Freibad</b> 16:00 bis 19:00, Heim 19:30 Brotzeit, das Geld, Badesachen mitnehmen Volleyball, MiniFußball Mit Eltern zusammen!	<b>Südfeld</b> 9:00 b.d Sparkasse	<b>Trainingslager in Ruhpolding für Greta, Helmut und Eric mit BSV</b>		
	30	31	Aug		1	2	3	4	5
31	<b>Trainingslager in Ruhpolding für Greta, Helmut und Eric mit BSV</b>								
	<b>Ruheweche nach der Sommerperiode</b>								
	6	7	8	9	10	11	12		
32	<b>Irschenbergberg</b> b.d. Sparkasse Skiroller KT 1. KT1 = 2*4 2. KT1-->KT3 =4km*5R N: Keferwald um 16:00 Uhr L1 bis 2 auf 9km Runde	<b>Walchsee</b> Um 9:00-14:00 b.d. Spark-e Heim 14:00 1. L1=1,5km 2. L2=1,5km mit Kraftst. * 4 R 3. L1 1,5km, Spiele Badminton 3€ und Brotzeitmitnehmen		<b>Trainingslager in Ruhpolding für Greta und Helmut mit BSV</b>			<b>Keferwald</b> um 9:00 - 11:30 Cross Fartlek (Fahrspiel) L1 = 1,5km (L2 /L1 * 1,5km) * 7 L1 = 1,5km, Kraft, Spiele		
	13	14	15	16	17	18	19		
33	<b>Keferwald</b> Um 16:00 - 18:30 Skiimitation 1. L1 - 1,5km 2. SI - 1,5x8R 3. L1 - 1,5km Kraft, Spiele	<b>Baierbach beim Simsee</b> 16:00 - 19:00 Skiroller FT 1. FT2 Simseerunde Baden		<b>Sparkasse - Hochries</b> 16:00 - 19:00 Bergmarsch	<b>Brannenburg</b> um 9:00 Uhr Skiroller - KT Südfeld	<b>Sparkasse- Fusschsee</b> um 7:00 <b>Volkslauf</b> der schönste Lauf <b>Fuschlseelauf</b>			
	20	21	22	23	24	25	26		
34	<b>Lehrgang in Inzell (Kosten etwa = 80 € für 5 Übernachtungen)</b>								
	27	28	29	30	31	1	2		
35	<b>Irschenberg</b> um 16:00 bei d. Sp-e 16:00 - 19:00 Skiroller KT	<b>Keferwald</b> Um 16:00 - 18:30 Skiimitation 1. L1 - 1,5km 2. SI2=1,5km x 8R 3. L1 - 1,5km Kraft, Spiele		<b>Flußbett, Lotzingerstr.</b> um 16:00 - 18:30 Uhr Skiroller Skating 1. FT 1 = 30km	<b>Brannenburg</b> um 9:00 Uhr Skiroller - KT	<b>Flußbett, Lotzingerstr.</b> Um 9:00 Uhr Lauf 1St, Spiele			
	3	4	5	6	7	8	9		
36	<b>Trainingslager in Ruhpolding mit DSV für Greta und Helmut</b>								
	<b>W.H.B.</b> um 9:00 bis 11:30Uhr Skiroller FT FT2 x 2km	<b>Oberwöhr</b> Um 9:00 bis 11:30Uhr Cross- Fartlek (L2 1,5km / L1 1,5km) * Kraft Spiele		<b>Keferwald</b>					