

2023/2024

Oktober 2023						November 2023						Dezember 2023					
		Elite	Bemerkungen					Elite	Bemerkungen					Elite	Bemerkungen		
So.	1	Ferien				Mi.	1	KZZ Sarnen				Fr.	1	KZZ Sarnen			
Mo.	2	Ferien				Do.	2	KZZ Sarnen	15:30h: Beginn OS-Treff Campus Sursee			Sa.	2	KZZ Sarnen			
Di.	3	KZZ Sarnen	Treffpunkt: gemäss Trainingsprogramm I. W.			Fr.	3	KZZ Sarnen	12:30h: Abschluss OS-Treff / Rückkehr Sarnen			So.	3	frei			
Mi.	4	KZZ Sarnen	13:00-18:00h Social Media Workshop Sarnen			Sa.	4	KZZ Sarnen				Mo.	4	frei/Club			
Do.	5	KZZ Sarnen				So.	5	frei				Di.	5	KZZ Sarnen			
Fr.	6	KZZ Sarnen				Mo.	6	frei/Club				Mi.	6	KZZ Sarnen			
Sa.	7	KZZ Sarnen				Di.	7	KZZ Sarnen				Do.	7	KZZ Sarnen			
So.	8	frei				Mi.	8	KZZ Sarnen				Fr.	8	KZZ Sarnen	save the date: Swiss Rowing Night 2023 (ab 18h)		
Mo.	9	frei/Club				Do.	9	KZZ Sarnen				Sa.	9	KZZ Sarnen			
Di.	10	TL Gavirate (I)				Fr.	10	KZZ Sarnen				So.	10	frei			
Mi.	11					Sa.	11	KZZ Sarnen				Mo.	11	frei/Club			
Do.	12					So.	12	frei				Di.	12	Trainingslager Magglingen			
Fr.	13					Mo.	13	frei/Club				Mi.	13				
Sa.	14					Di.	14	KZZ Sarnen				Do.	14				
So.	15	frei				Mi.	15	KZZ Sarnen				Fr.	15				
Mo.	16	frei/Club				Do.	16	KZZ Sarnen				Sa.	16				
Di.	17	KZZ Sarnen	11.30h: Info-Termin Dr. Daniele Angelella			Fr.	17	KZZ Sarnen	M8+/W8+: Training in Basel für BaselHead			So.	17	frei			
Mi.	18	KZZ Sarnen				Sa.	18	BaselHead				Mo.	18	frei/Club			
Do.	19	KZZ Sarnen				So.	19	frei				Di.	19	KZZ Sarnen			
Fr.	20	KZZ Sarnen				Mo.	20	frei/Club				Mi.	20	Ergotest 2000m			
Sa.	21	KZZ Sarnen				Di.	21	KZZ Sarnen				Do.	21	KZZ Sarnen			
So.	22	frei				Mi.	22	Ergotest 5000m				Fr.	22	KZZ Sarnen	Ende Training in Sarnen am Freitag, 22.12.2023		
Mo.	23	frei/Club				Do.	23	KZZ Sarnen				Sa.	23	Training Club			
Di.	24	KZZ Sarnen	Assessment week "Kandidaten/-innen"			Fr.	24	KZZ Sarnen				So.	24	Training Club			
Mi.	25	KZZ Sarnen	für das A-Kader SWISS ROWING			Sa.	25	LS 1 Mulhouse	bitte für 2 Läufe vorbereiten am LS-Test.			Mo.	25	frei			
Do.	26	KZZ Sarnen	(auf Einladung)			So.	26	frei				Di.	26	frei			
Fr.	27	KZZ Sarnen	(gem. speziellem Programm Leistungstest)			Mo.	27	frei/Club				Mi.	27	Training Club			
Sa.	28	KZZ Sarnen				Di.	28	KZZ Sarnen				Do.	28	Training Club			
So.	29	frei				Mi.	29	KZZ Sarnen				Fr.	29	Training Club			
Mo.	30	frei/Club				Do.	30	KZZ Sarnen				Sa.	30	Training Club			
Di.	31	KZZ Sarnen										So.	31	Training Club			

allg. Bemerkung: diese Planung ist provisorisch und wird fortlaufend weiter konkretisiert und verfeinert.

Trainingsstart: Trainingsstart Elite für Saison 2023 gemäss Info Ian Wright

OS-Treff Swiss Olympic 2./3. November 2023: für Eingeladene ist die Teilnahme obligatorisch. Vorher und nachher KZZ in Sarnen

Swiss Rowing Night 2023: save the date am Freitag, 8. Dezember 2023 ab ca. 18:00 Uhr in Luzern (inkl. 1 Begleitperson)

Hinweise:

BaselHead, 18.11.23: SWISS ROWING entsendet mindestens einen Männerachter und einen Frauenachter.

Restliche Athleten/-innen trainieren in Sarnen

Ergotest 5000m vom 22.11.23: Offizieller Leistungstest SWISS ROWING 2023

Langstreckentest 1 vom 25.11.2023: Offizieller Leistungstest SWISS Grundsätzlich im Skiff/Zweier-ohne. Für ausgewählte Elite-Kadermitglieder können zwei Läufe stattfinden am 25.11.2023.

Ergotest 2000m vom 20.12.23: Offizieller Leistungstest SWISS ROWING 2023