

Das läuft bei uns im Winterhalbjahr 2018/19

- ◆ **Hallenbadtraining** am Dienstag mit Eskimotieren, Schwimmen und Wasserspielen

16. Oktober 18 bis
2. April 19

siehe folgende
Seite



- ◆ **Hallentraining:** Konditionstraining und Spiele für Kids, Jugendliche und Erwachsene

18. Oktober 18 bis
4. April 19

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 gemäss spezieller Ausschreibung

Samstag-Nachmittag
und -abend,
1. Dezember 18

Ausschreibung
folgt per Mail
(wer keines
hat, bitte vor-
her beim Präsi
melden)



- ◆ **Mondscheinwanderung** (Schneesuh, LL, zu Fuss) im Gebiet des Chasserals

Freitagabend
18. Januar 19

Einladung folgt

- ◆ **Generalversammlung** des KCBM im Bootshaus Strandboden

Freitagabend,
8. März 19

Einladung folgt



- ◆ **Kanu-Ausflüge** auf See und Zihl zu zweit, in Gruppen

jederzeit bei guter
Witterung

Abprache
selbständig

Eine **Vorschau 2019** und natürlich Aktualitäten sind zu finden auf
www.kanuclub.ch

Regelmässige Wintertrainings 2018/19

Trainingsperiode: Start Dienstag, **16. Oktober 18**; Saisonabschluss **4. April 19**;
Unterbruch übers Jahresende vom 21. Dezember bis 6. Januar sowie während den Sport-
ferien vom 10.-17. Februar 19 (ausser fürs Hallentraining Erwachsene)

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

Trainingszeiten (Planungsstand Ende September 18; aktualisiert siehe Website)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wettkampftra- ining auf dem Wasser 16.00-18.00 17.45-19.45 Nathalie/...	18.00-20.00 Hallenbad Wk I + Kids Sebi/Benz	Stützpt.-training 15.00-17.00 17.00-19.00 Nathalie/...	19.00-20.30 Turnhalle Wk + Kids Frido/Sebi	Halle (+Hallenbad) 15.30-16.30 gdp° 16.30-17.30 gdg°° Annick
	19.45-21.15 Hallenbad Wk II / Erwachsene* Tobias/...		20.00-21.30 Turnhalle Erwachsene** Marc	Stützpunkt- training 16.00-18.00 Nathalie/...

Kidsgruppen Evilard: °groupe des petits (5-7) / °°groupe des grands (8-12)

Hallen- und Hallenbadtrainings in Magglingen (und Evilard)

allgemein

- Hallenbad Magglingen (**ab 16. Oktober**) im Hochschul-Hauptgebäude des BASPO
- Hallentraining Magglingen (**ab 18. 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 16.10.18: 6x Eskimotierkurs 1 (siehe nächste Seite)
- nach Kursabschluss Teilnahme im Training für Jugend+Erwachsene möglich
- Februar/März 19: Eskimotierkurs 2

Erwachsene Hallentraining, Donnerstag

- ** - Start 18.10.18, 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. 22)

Kosten

- Mitglieder (Jugendliche und Erwachsene) Fr. 100.-
= Pauschale für sämtliche Kurse/Trainings: einmal bezahlen - vielseitig trainieren!
- Nichtmitglieder, für Hallentraining 2018/19 Fr. 130.- und je Eskimotierkurs Fr. 130.-

Anmeldung direkt an die im Wochenplan Genannten (Adressliste siehe Seiten 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 **16., 23., 30. Oktober sowie 6., 13. und 20. November 18**
- Kurs 2: voraussichtlich am 19.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3.19 (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, tobias.biel[at]gmail.com, 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 9. Oktober 2018** per Mail an Tobias (s. Leitung)

2. Teil: Teilnahme am Hallenbadtraining für Jugend+Erwachsene

- Wann Dienstagabende Dezember bis anfangs 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.