

# OL NWK NOS Jahresplanung 2010

| JANUAR |    |                                  | FEBRUAR |    |                                | MÄRZ      |    |                                  | APRIL   |    |                                 | MAI      |    |                                  | JUNI     |    |                               |
|--------|----|----------------------------------|---------|----|--------------------------------|-----------|----|----------------------------------|---------|----|---------------------------------|----------|----|----------------------------------|----------|----|-------------------------------|
| 1      | Fr |                                  | 1       | Mo |                                | 1         | Mo |                                  | 1       | Do |                                 | 1        | Sa |                                  | 1        | Di |                               |
| 2      | Sa |                                  | 2       | Di |                                | 2         | Di |                                  | 2       | Fr | TL Slowenien                    | 2        | So |                                  | 2        | Mi | Testlauf C (Gempenberglauf)   |
| 3      | So | NOSOL Balterswil                 | 3       | Mi |                                | 3         | Mi |                                  | 3       | Sa | TL Slowenien                    | 3        | Mo |                                  | 3        | Do |                               |
| 4      | Mo |                                  | 4       | Do |                                | 4         | Do |                                  | 4       | So | TL Slowenien                    | 4        | Di |                                  | 4        | Fr |                               |
| 5      | Di |                                  | 5       | Fr |                                | 5         | Fr |                                  | 5       | Mo | TL Slowenien, Stöff Memorial OL | 5        | Mi |                                  | 5        | Sa |                               |
| 6      | Mi |                                  | 6       | Sa | ROLV-Kurse                     | 6         | Sa | Cross-SM NOSOL                   | 6       | Di | TL Slowenien                    | 6        | Do |                                  | 6        | So | Testlauf D Middle(Strassberg) |
| 7      | Do |                                  | 7       | So | NOSOL Lommiserwald             | 7         | So | Amriswiler OL (Tägerwilerwald)   | 7       | Mi | TL Slowenien                    | 7        | Fr |                                  | 7        | Mo |                               |
| 8      | Fr | NOSOL Wil                        | 8       | Mo |                                | 8         | Mo |                                  | 8       | Do | TL Slowenien                    | 8        | Sa |                                  | 8        | Di |                               |
| 9      | Sa |                                  | 9       | Di |                                | 9         | Di |                                  | 9       | Fr | TL Slowenien                    | 9        | So | Galgener OL (Löliwald)           | 9        | Mi |                               |
| 10     | So | NOSOL Frauenfeld                 | 10      | Mi |                                | 10        | Mi |                                  | 10      | Sa | TL Slowenien                    | 10       | Mo |                                  | 10       | Do |                               |
| 11     | Mo |                                  | 11      | Do |                                | 11        | Do |                                  | 11      | So |                                 | 11       | Di |                                  | 11       | Fr |                               |
| 12     | Di |                                  | 12      | Fr |                                | 12        | Fr | NOSOL Wil                        | 12      | Mo |                                 | 12       | Mi | 3000er Wil                       | 12       | Sa | 3. Nati A (Lamoura)           |
| 13     | Mi |                                  | 13      | Sa |                                | 13        | Sa |                                  | 13      | Di |                                 | 13       | Do |                                  | 13       | So | SOM (Lamoura)                 |
| 14     | Do |                                  | 14      | So | Cross Benken                   | 14        | So | Weinfelder OL (Glarisegg)        | 14      | Mi |                                 | 14       | Fr |                                  | 14       | Mo |                               |
| 15     | Fr |                                  | 15      | Mo |                                | 15        | Mo |                                  | 15      | Do |                                 | 15       | Sa |                                  | 15       | Di |                               |
| 16     | Sa |                                  | 16      | Di |                                | 16        | Di |                                  | 16      | Fr |                                 | 16       | So |                                  | 16       | Mi |                               |
| 17     | So | 1. Nati A (Uster)                | 17      | Mi |                                | 17        | Mi |                                  | 17      | Sa |                                 | 17       | Mo |                                  | 17       | Do |                               |
| 18     | Mo |                                  | 18      | Do |                                | 18        | Do |                                  | 18      | So | Engelburger OL (Hohfirst)       | 18       | Di |                                  | 18       | Fr |                               |
| 19     | Di |                                  | 19      | Fr | Kazu Holzmishus, NOSOL         | 19        | Fr |                                  | 19      | Mo |                                 | 19       | Mi |                                  | 19       | Sa | Bündner OL-Weekend            |
| 20     | Mi |                                  | 20      | Sa | Kazu Holzmishus, NOSOL         | 20        | Sa | NOM (Lütisbuech)                 | 20      | Di |                                 | 20       | Do |                                  | 20       | So | Bündner OL-Weekend            |
| 21     | Do |                                  | 21      | So | Kazu Holzmishus, Regiomila     | 21        | So |                                  | 21      | Mi |                                 | 21       | Fr |                                  | 21       | Mo |                               |
| 22     | Fr | NOSOL Hohrain                    | 22      | Mo |                                | 22        | Mo |                                  | 22      | Do |                                 | 22       | Sa |                                  | 22       | Di |                               |
| 23     | Sa |                                  | 23      | Di |                                | 23        | Di |                                  | 23      | Fr |                                 | 23       | So |                                  | 23       | Mi |                               |
| 24     | So | Treslag-Staffel (Siggenberg)     | 24      | Mi |                                | 24        | Mi |                                  | 24      | Sa |                                 | 24       | Mo |                                  | 24       | Do |                               |
| 25     | Mo |                                  | 25      | Do |                                | 25        | Do |                                  | 25      | So |                                 | 25       | Di |                                  | 25       | Fr |                               |
| 26     | Di |                                  | 26      | Fr |                                | 26        | Fr |                                  | 26      | Mo |                                 | 26       | Mi |                                  | 26       | Sa |                               |
| 27     | Mi |                                  | 27      | Sa | NOSOL Immenberg                | 27        | Sa |                                  | 27      | Di |                                 | 27       | Do |                                  | 27       | So |                               |
| 28     | Do |                                  | 28      | So |                                | 28        | So | 2. Nati A (Chomberg)             | 28      | Mi |                                 | 28       | Fr |                                  | 28       | Mo |                               |
| 29     | Fr |                                  | 29      | Mo |                                | 29        | Mo |                                  | 29      | Do |                                 | 29       | Sa | Testlauf A Sprint (Schärmenwald) | 29       | Di |                               |
| 30     | Sa | NOSOL Irchel                     | 30      | Di |                                | 30        | Di |                                  | 30      | Fr |                                 | 30       | So | Testlauf B Long (Forst)          | 30       | Mi | EYOC Spanien                  |
| 31     | So |                                  | 31      | Mi |                                | 31        | Mi |                                  | 31      | Mo |                                 | 31       | Do |                                  | 31       | Do |                               |
| JULI   |    |                                  | AUGUST  |    |                                | SEPTEMBER |    |                                  | OKTOBER |    |                                 | NOVEMBER |    |                                  | DEZEMBER |    |                               |
| 1      | Do | EYOC Spanien                     | 1       | So | Senioren-WM, La Chaux-de-Fonds | 1         | Mi |                                  | 1       | Fr |                                 | 1        | Mo |                                  | 1        | Mi |                               |
| 2      | Fr | EYOC                             | 2       | Mo | Senioren-WM, La Chaux-de-Fonds | 2         | Do |                                  | 2       | Sa | 5. Nati A (Einsiedeln Dorf)     | 2        | Di |                                  | 2        | Do |                               |
| 3      | Sa | EYOC                             | 3       | Di | Senioren-WM, La Chaux-de-Fonds | 3         | Fr |                                  | 3       | So | 6. Nati A (Höhronen-Ost)        | 3        | Mi |                                  | 3        | Fr |                               |
| 4      | So | 5er-Staffel (Wangenerwald), EYOC | 4       | Mi | Senioren-WM, La Chaux-de-Fonds | 4         | Sa | MOM (Längeneywald) Test G        | 4       | Mo |                                 | 4        | Do |                                  | 4        | Sa | Kazu Gossau, Weihnachtslauf   |
| 5      | Mo | JWOC Dänemark, EYOC              | 5       | Do |                                | 5         | So | 4. Nati A (Scheidwald) Test H    | 5       | Di |                                 | 5        | Fr |                                  | 5        | So | Kazu Gossau                   |
| 6      | Di | JWOC                             | 6       | Fr |                                | 6         | Mo |                                  | 6       | Mi |                                 | 6        | Sa | TOM (Sunneberg-Schöneberg)       | 6        | Mo |                               |
| 7      | Mi | JWOC                             | 7       | Sa |                                | 7         | Di |                                  | 7       | Do |                                 | 7        | So |                                  | 7        | Di |                               |
| 8      | Do | JWOC                             | 8       | So |                                | 8         | Mi |                                  | 8       | Fr |                                 | 8        | Mo |                                  | 8        | Mo |                               |
| 9      | Fr | JWOC                             | 9       | Mo |                                | 9         | Do |                                  | 9       | Sa | Arge Alp / 7. Nati A            | 9        | Di |                                  | 9        | Do |                               |
| 10     | Sa | JWOC                             | 10      | Di |                                | 10        | Fr |                                  | 10      | So | Arge Alp / 8. Nati A (Genf)     | 10       | Mi |                                  | 10       | Fr |                               |
| 11     | So | JWOC                             | 11      | Mi |                                | 11        | Sa |                                  | 11      | Mo |                                 | 11       | Do |                                  | 11       | Sa |                               |
| 12     | Mo |                                  | 12      | Do |                                | 12        | So | St. Galler OL (Hirschberg)       | 12      | Di |                                 | 12       | Fr |                                  | 12       | So |                               |
| 13     | Di |                                  | 13      | Fr |                                | 13        | Mo |                                  | 13      | Mi |                                 | 13       | Sa | Swiss O Gala                     | 13       | Mo |                               |
| 14     | Mi |                                  | 14      | Sa |                                | 14        | Di |                                  | 14      | Do |                                 | 14       | So | Frauenfelder Halbmarathon        | 14       | Di |                               |
| 15     | Do |                                  | 15      | So |                                | 15        | Mi |                                  | 15      | Fr |                                 | 15       | Mo |                                  | 15       | Mi |                               |
| 16     | Fr |                                  | 16      | Mo |                                | 16        | Do |                                  | 16      | Sa |                                 | 16       | Di |                                  | 16       | Do |                               |
| 17     | Sa | Jugendlager Vaumarcus            | 17      | Di |                                | 17        | Fr |                                  | 17      | So | Wiler OL (Greutersberg)         | 17       | Mi |                                  | 17       | Fr |                               |
| 18     | So | Jugendlager Vaumarcus            | 18      | Mi |                                | 18        | Sa | JC Staffel (Pescium - Airolo)    | 18      | Mo |                                 | 18       | Do |                                  | 18       | Sa |                               |
| 19     | Mo | Jugendlager Vaumarcus            | 19      | Do |                                | 19        | So | JC Einzellauf (Pescium - Airolo) | 19      | Di |                                 | 19       | Fr |                                  | 19       | So |                               |
| 20     | Di | Jugendlager Vaumarcus            | 20      | Fr |                                | 20        | Mo |                                  | 20      | Mi |                                 | 20       | Sa |                                  | 20       | Mo |                               |
| 21     | Mi | Jugendlager Vaumarcus            | 21      | Sa | SPM (Tigignas) Test E          | 21        | Di |                                  | 21      | Do |                                 | 21       | So |                                  | 21       | Di |                               |
| 22     | Do | Jugendlager Vaumarcus            | 22      | So | LOM (Got Grond) Test F         | 22        | Mi |                                  | 22      | Fr |                                 | 22       | Mo |                                  | 22       | Mi |                               |
| 23     | Fr | Jugendlager Vaumarcus            | 23      | Mo |                                | 23        | Do |                                  | 23      | Sa | Thurbo Team OL (Eggen)          | 23       | Di |                                  | 23       | Do |                               |
| 24     | Sa |                                  | 24      | Di |                                | 24        | Fr | JEC Schottland                   | 24      | So |                                 | 24       | Mi |                                  | 24       | Fr |                               |
| 25     | So | Tour O Swiss Day 2 (Appenzell)   | 25      | Mi |                                | 25        | Sa | Testtag / TG-OL JEC              | 25      | Mo |                                 | 25       | Do |                                  | 25       | Sa |                               |
| 26     | Mo |                                  | 26      | Do |                                | 26        | So | Zürcher OL (Eschenberg) JEC      | 26      | Di |                                 | 26       | Fr |                                  | 26       | So |                               |
| 27     | Di |                                  | 27      | Fr |                                | 27        | Mo |                                  | 27      | Mi |                                 | 27       | Sa |                                  | 27       | Mo |                               |
| 28     | Mi |                                  | 28      | Sa | JC-Vorbereitung, ROLV-Staffel  | 28        | Di |                                  | 28      | Do |                                 | 28       | So |                                  | 28       | Di |                               |
| 29     | Do |                                  | 29      | So |                                | 29        | Mi |                                  | 29      | Fr |                                 | 29       | Mo |                                  | 29       | Mi |                               |
| 30     | Fr |                                  | 30      | Mo |                                | 30        | Do |                                  | 30      | Sa |                                 | 30       | Di |                                  | 30       | Do |                               |
| 31     | Sa | Senioren-WM, La Chaux-de-Fonds   | 31      | Di |                                | 31        | Di |                                  | 31      | So | Thurbo Finalauf (Güttingerwald) | 31       | Fr |                                  | 31       | Fr |                               |

- Legende
- obligatorische Trainings- und Kaderanlässe (KAZU, TL, Thurgauer-OL, 3000er)
  - Nationale Wettkämpfe und Meisterschaften
  - Selektionsläufe (national) für JWOC, EYOC, JEC
  - NOSOL-Trainings
  - Empfohlene Trainings(wettkämpfe) und andere Events
  - Strassen-/Crossläufe

|               |                 |                 |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>JWOC</b>   | <b>JEC</b>      | <b>EYOC</b>     | <b>Elite WM</b> |
| 2010 Dänemark | 2010 Schottland | 2010 Spanien    | 2010 Norwegen   |
| 2011 Polen    | 2011            | 2011 Tschechien | 2011 Frankreich |
| 2012 Slowakei | 2012            | 2012            | 2012 Schweiz    |