

SKI NORDISCH

Die nordische Skiabteilung bietet im Sommer 3x wöchentlich Training an. In alters- und leistungsgerechten Gruppen besteht dies aus Inliner/Skiroller, Lauf- und Radtraining sowie Hallentraining. Mit viel Spaß und Spiel werden sowohl das Gleichgewicht, wie auch die Koordination geschult. Zusätzlich beteiligen wir uns ab den älteren Schülerklassen am Training des Stützpunktes Nordschwarzwaldes. Im Winter führen wir neben dem Langlauftraining zusätzlich Langlaufkurse für Kinder und Erwachsene auf dem Kaltenbronn durch. Trainiert wird in unterschiedlichen Gruppen je nach Alter und Leistungsfähigkeit.

Trainingszeiten **Montags, 17:30—19:00**|Hallentraining (Enztalhalle)
Mittwochs, 17:30—19:00|Inliner/Skiroller
Donnerstags, 17:30—19:00|Joggen/Rad
Samstags/Sonntags, nach Absprache
 Leitung und Info **michael.ohngemach@skizunft-calmbach.de**

FUNKTIONS- UND SKIGYMNASTIK

Seit über 40 Jahren bietet die Skizunft ihren Mitgliedern diese Art der Sportgymnastik an. Diese ist eine optimale Vorbereitung für den Wintersport und stärkt das Herz- und Kreislaufsystem. Zusätzlich gibt es für unsere älteren Mitglieder eine schonendere Funktionsgymnastik.

Trainingszeiten **Donnerstags, 19:00—20:00**|Funktionsgymnastik
Donnerstags, 20:15—22:00|Skigymnastik
 Treffpunkt Alte Turnhalle Calmbach
 Leitung und Info **Ingrid Mettler**|Tel. 0152-26457833

TRIATHLON UND LAUTREFF

Die noch neue Triathlonabteilung bietet in allen 3 Ausdauersportarten ein wöchentliches Training an. Weiterhin besteht der bewährte Lauftreff für Jedermann weiter.



Lauftreff **Montags, 18:30—19:30**
 Vor der Enztalhalle Calmbach
 Schwimmen **Mittwochs, 17:00—18:30**
 Freibad Calmbach oder Erzgrube
 Rennrad **Samstags ab April, 15:00—17:00**
 Enge Brücke
 Leitung und Info **claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de**

UNSERE SKIHÜTTE

Der perfekte Ort zum Wandern, für Freizeiten, Tagungen und zum Feiern.



Weitere Informationen unter www.skizunft-calmbach.de/skihuette/huettenvermietung



MOUNTAINBIKE AKTIV WOCHENENDEN

Mountainbiken für die ganze Familie mit Fahrtechnik und anschließender Trail-Ausfahrt. Termine werden kurzfristig bei entsprechender Wetterlage vereinbart. Interessierte bitte Kontaktdaten zur Terminabstimmung an Spartenleiter Mountainbike Wolfgang Robra senden.

Trainingszeiten nach Absprache
 Leitung und Info **wolfgang.robra@skizunft-calmbach.de**

LAUFEINSTEIGERKURS

"Kopf aus, lauf los! Lass den Alltag hinter Dir und erkunde neue Wege. Lauf morgens, wenn alle schlafen oder Samstagabends wenn andere zur Party gehen. Entdecke ein neues Du auf Laufschuhen!" Der Start dazu könnte der Laufeinsteigerkurs für Anfänger in ein gesundes, zufriedenes Leben sein.

Inhalte Mobilisierung, Kräftigungsübungen, Lauf-ABC, Dehnen und Kneippen im Calmbächle
 Trainingszeiten **Im Juli** (Online und in der Presse)
 Treffpunkt Skihütte
 Leitung und Info **claudia.waidelich@skizunft-calmbach.de**

RADTREFF

Vom Frühjahr bis Herbst findet unser Radtreff statt. Eine locker zusammen gefundene Gruppe, die jede Woche eine Radtour in die Umgebung unternimmt.

Trainingszeiten **Mittwochs, Winterzeit 13:00**|Sommerzeit 14:00
 Treffpunkt Enztalhalle Calmbach
 Leitung und Info **Ingrid Mettler**|Tel. 0152-26457833

KINDERTURNEN

Für alle Kinder die sich gerne bewegen sind montags ins Kinderturnen eingeladen. Geturnt wird in zwei Gruppen: Die der 0 bis 4 jährigen mit Begleitperson und der Gruppe mit 4 bis 6 jährigen.

Trainingszeiten **Montags, 17:00—18:00**
 Treffpunkt Enztalhalle Calmbach
 Leitung und Info **Annette Ohngemach, Sabine Dürr**

FITNESSTRAINING

Fitnessstraining auf die leichte Art - Hallenfußball, Zirkeltraining, Gymnastik und im Winter sind wir auch noch auf den Langlaufskiern unterwegs.

Trainingszeiten **Montags, 18:00—20:00**
 Treffpunkt Enztalhalle Calmbach
 Leitung und Info **richard.duerr@skizunft-calmbach.de**

JAHRES PROGRAMM



SKIZUNFT CALMBACH E.V.

TRAININGSANGEBOTE

VERANSTALTUNGEN



INFORMATIONEN

AUSFAHRTEN

SKIJUGEND

„Man ist nur so alt, wie man sich fühlt“ und wir fühlen jung, jung und stark. Drum wollen wir auch etwas bewältigen um dies zu beweisen, genauer gesagt ist ein Wandertag geplant, bei dem jeder zeigen kann wie fit er/sie ist. Genauso wie der Körper soll auch der Geist gestärkt werden. Ein schöner Abend bei flackerndem Kerzenschein mit Spiel und Spaß soll dabei helfen. Des weiteren bleibt die Option für Ausflüge jedweder Art zu Verfügung bei der die Jugend der Skizunft ihr Interesse zeigen kann.

Termine/Info Online und in der Presse
 Leitung und Info **jakob.waidelich@skizunft-calmbach.de**
ruben.duerr@skizunft-calmbach.de

INLINERKURSE FÜR KINDER

Trainingszeiten im Juni (Info/Termine
 Online und in der Presse)
 Treffpunkt ehemaligen ALDI
 Parkplatz
 Leitung und Info **claudia.waidelich@skizunft.calmbach.de**



KURSE LANGLAUF/SKATING FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Trainingszeiten **Freitags ab Januar, 15:00**
 Treffpunkt Infos/Termine online und in der Presse
 Leitung und Info **Annette Ohngemach (Kinder)**
claudia.waidelich@skizunft.calmbach.de und
richard.duerr@skizunft-calmbach.de (Erwachsene)



TEAM NORDISCH

Mit Annika Kurz, Christoph und Klara Ohngemach wurden 3 sehr talentierte Sportler in den Verbands- und sogar in den Landeskader berufen. Gezieltes und altersentsprechendes Training sind die Voraussetzung für solche Erfolge. Dieses bieten wir im Vereins-, Stützpunkt- und Regio-

naltraining für interessierte Kinder je nach Leistungsfähigkeit und Alter an. Skiroller, Joggen, Inliner oder radeln. Wir sind immer unterwegs und in Bewegung. Toll, dass wir mit Hilfe vieler Sponsoren den seit 4 Jahren geleasteten Stützpunktbus in das Vereinseigentum übernehmen konnten und dies in dieser turbulenten Zeit. Danke allen, die uns dabei so großartig unterstützen. Für den erfolgreichen Trainings- und Wettkampfbetrieb ist uns der Bus eine große Hilfe. Wenn es die allgemeine Lage sowie die Schneesituation zulässt, wollen wir wieder Kinderlanglaufkurse auf dem Kaltenbronn anbieten. Hast du nicht auch Lust dazu?



RADTOUR AN HIMMELFAHRT | 18.05.—20.05.2023

18.05. Start in Calmbach über Conweiler, Ittersbach ins Albthal. Durch Ettligen an der Alb entlang bis Mühlburg. Am Rhein entlang über die Insel Rott und Insel Elisabethenwört nach Philippsburg. Ca. 82 km und 350 hm. **19.05.** Durch die Rheinebene nach Schwetzingen und Ladenburg mit seinem gut erhaltenen mittelalterlichen Stadtbild, über Handschuhshaim nach Heidelberg. Zurück über Leimen, Nußloch, Wiesloch, St. Leon –Rot und Waghäusel nach Philippsburg. Ca. 95 km und ca. 250 hm. **20.05.** Heimfahrt. Zuerst nach Stettfeld mit sehenswerter gotischer Kirche. Weiter über Ubstadt-Weiher nach Bruchsal um in Untergrombach einen Abstecher zu Michaels-Kapelle auf dem Michaelsberg zu machen. Der letzte Abschnitt führt über Weingarten, Grötzingen und das Pfingtal bis Singen und über Ellmendingen nach Schwann und Calmbach. Ca. 85 km und 750 hm.

RADTOUR AN FRONLEICHNAM | 08.06.—11.06.2023

OBERKIRCH IM RENCHTAL

08.06. Anreise mit den Rädern durch das Große Enzthal bis Gompelscheuer, über den Kaltenbachsee bis zur alten Weinstraße. Vorbei an Besenfeld über Schönegründ ins Murgtal. Murgtal aufwärts über Klosterreichenbach, Mitteltal bis Obertal und auf dem Schwarzwald-Radweg bis Zuflucht. Abfahrt zum Buchkopfturm und zur Renchtalhütte. Das Maisachtal abwärts bis Oppenau und das Renchtal über Lautenbach bis Oberkirch. Ca. 90 km, ca. 1.250 hm. **09.06.** Nach Strassburg über Nußbach, Appenweier, Windschlag, Willstätt nach Kehl und über den Rhein nach Straßburg. Nach einer Stadtrunde vorbei am Europäischen Parlament über den Rhein zurück nach Kork,



auf der Brücke zwischen Frankreich und Deutschland

Legelshurst, Urloffen und Zusenhofen nach Oberkirch. Ca. 80 km, ca. 300 hm. **10.06.** Nach Gengenbach über Zusenhofen nach Appenweier, Windschlag, Schutterwald, Berghaupten ins schönste Städtchen im Kinzigtal Gengenbach. Über Offenburg, Rammersweier nach Durbach zum Schloß Stauffenberg und über Hespengrund, Ebersweier, Nußbach zurück nach Oberkirch. Ca. 80 km, ca. 475 hm. **11.06.** Heimfahrt. Nach Ulm, Achern, Sasbach, Ottersweier, Kappelwindeck, Sinzheim, Haueneberstein und zum Schloß Favorite bei Kuppenheim, Muggensturm, und Malsch nach Ettligen. Das Albthal aufwärts bis Fischweier und das Katzenbachtal nach Ittersbach zur Schwanner Warte bis Calmbach. Ca. 98 km, ca. 775 hm.

Je Radtour
 Anmeldeschluss **28.02.2023** (begrenzte Teilnehmerzahl)
 Leitung und Info **Ingrid Mettler** | Tel. 0152-26457833

IN EIGENER SACHE

Änderungen der Bankverbindung bzw. der Adresse sind unverzüglich der Skizunft Calmbach e.V. mitzuteilen.

JAHRESPROGRAMM

2 0 2 3

| | |
|--------------|---|
| ab Januar* | Kurse Alpin für Kinder Kurse Nordisch für Kinder und Erwachsene (Kaltenbronn) Februar |
| im Februar* | Vereinsmeisterschaften nordisch/alpin März |
| 25.03. | Arbeitseinsatz Skihütte April |
| 22.04. | Jahreshauptversammlung Mai |
| 18.—20.05. | 3-tägige Radausfahrt Juni |
| im Juni | Inlinerkurse für Kinder |
| 17.06. | 2. Skihüttengauditag mit Hocketse für jung und alt bei der Skihütte |
| 08.—11.06. | 4-tägige Radausfahrt Juli |
| im Juli | Laufeinsteigerkurs an unserer Skihütte Oktober |
| 07.10. | Arbeitseinsatz Skihütte November |
| 11.11. | 51. Skibasar in der Fünf-Täler-Schule (Aula Grundschule) |
| 18.11. | 11. Jägerhüttenlauf/Calwer-Berglauf-Cup Dezember |
| 02.12. | Calmbacher Weihnachtsmarkt |
| im Dezember* | Kurse Alpin für Kinder |

*Termine nach Schneelage