



**SV Rümlang 1. Mannschaft**  
 Vorbereitung Rückrunde Saison 2019/2020  
 Stand: 22.12.2019



| Tag | Datum | Start | Besammlng | Ort | Inhalt |
|-----|-------|-------|-----------|-----|--------|
|-----|-------|-------|-----------|-----|--------|

**Training 3x bis 29.02.2020:**

|     |  |           |           |                          |                                                                                    |
|-----|--|-----------|-----------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Di. |  | 19:30 Uhr | 19:15 Uhr | Heuel                    | Training. Start Vorbereitung 14.01.2020.                                           |
| Mi. |  | 19:30 Uhr | 19:15 Uhr | Sporthalle Heuel Rümlang | Kraft- und Konditionstraining. 7 x am Mittwoch mit Fitness Coach. Start 15.01.2020 |
| Fr. |  | 19:30 Uhr | 19:15 Uhr | Heuel                    | Training                                                                           |

**Testspiele:**

|     |            |           |           |                         |                                    |
|-----|------------|-----------|-----------|-------------------------|------------------------------------|
| Fr. | 24.01.2020 | 20:00 Uhr | 18:50 Uhr | Heuel                   | SVR vs. FC Linth (1.Liga)          |
| Sa. | 01.02.2020 | 18:00 Uhr | 16:45 Uhr | Effretikon Eselriet     | FC Effretikon (2.Liga) vs. SVR     |
| So. | 09.02.2020 | 12:00 Uhr | 10:45 Uhr | Heuel                   | SVR vs. SC YF Juventus 2 (2.Liga)  |
| So. | 16.02.2020 | 12:00 Uhr | 10:45 Uhr | Heuel                   | SVR vs. FC Diessenhofen (2.Liga)   |
| So. | 23.02.2020 | 13:30 Uhr | 12:15 Uhr | LIPO Park, Schaffhausen | FC Schaffhausen 2 (2.Liga) vs. SVR |

|     |            |           |           |                                 |                                              |
|-----|------------|-----------|-----------|---------------------------------|----------------------------------------------|
| So. | 01.03.2020 | 12:00 Uhr | 10:45 Uhr | Heuel                           | SVR vs. FC Horgen (2.Liga)                   |
| Mo. | 02.03.2020 | 19:00 Uhr |           | Kath. Kirchgemeindehaus Rümlang | Generalversammlung. Teilnahme obligatorisch. |
| So. | 15.03.2020 | 11:00 Uhr | 10:00 Uhr | Heuel                           | SVR vs. SC Wipkingen (4.Liga)                |
| So. | 15.03.2020 | 15:00 Uhr | 13:45 Uhr | Heuel                           | SVR vs. FC Embrach 1 (3. Liga)               |
| So. | 22.03.2020 | 12:00 Uhr | 10:45 Uhr | Heuel                           | SVR vs. FC Wiedikon (3.Liga)                 |
| So. | 29.03.2020 | 11:00 Uhr | 09:45 Uhr | Heuel                           | Start Meisterschaft SVR vs. FC Regensdorf 2  |

|     |            |  |  |          |                                    |
|-----|------------|--|--|----------|------------------------------------|
| Mi. | 04.03.2020 |  |  | Marbella | Trainingslager, Hinflug 09.35 Uhr  |
| Do. | 05.03.2020 |  |  | Marbella | Trainingslager                     |
| Fr. | 06.03.2020 |  |  | Marbella | Trainingslager                     |
| Sa. | 07.03.2020 |  |  | Marbella | Trainingslager                     |
| So. | 08.03.2020 |  |  | Marbella | Trainingslager, Rückflug 15.20 Uhr |

**Training 2x ab 10.03.2020:**

|     |  |           |           |       |          |
|-----|--|-----------|-----------|-------|----------|
| Di. |  | 20:00 Uhr | 19:45 Uhr | Heuel | Training |
| Fr. |  | 19:30 Uhr | 19:15 Uhr | Heuel | Training |

|                     |       |          |                     |                                  |
|---------------------|-------|----------|---------------------|----------------------------------|
| Trainer             | Geti  | Sallauka | Mobil 076 584 8005  | Email getoarsallauka@hotmail.com |
| Assistent           | Edon  | Shala    | Mobil 079 287 83 16 | Email edon_shala_93@hotmail.com  |
| Goalietrainer       | Harry | Krebser  | Mobil 079 239 87 05 | Email harry.krebser@bluewin.ch   |
| Masseur             | Joe   | Pfister  | Mobil 079 230 91 82 | Email josef.pfister50@gmail.com  |
| Präsident/Sportchef | Kurt  | Vogel    | Mobil 079 404 32 69 | Email kurtvogel1@bluewin.ch      |