

Trainingsprogramm Winter 2017 / 2018



Datum	Anlass	Trainingsleitung	Besammlungsort	Besonderes
22.11.2017	Lauf-/Hallentraining	BOL / Severin Zahnd	MZH Lüterkofen	Dorf-OL (Lampe & Badge mitnehmen), danach in der Halle
29.11.2017	Lauf-/Hallentraining	BOL / Regula Jakob	MZH Lüterkofen	Auswendig-OL (Lampe & Badge mitnehmen), danach in der Halle
Samichlous				
13.12.2017	Lauf-/Hallentraining	BOL / Beat Jakob	MZH Lüterkofen	Labyrinth-OL (Lampe & Badge mitnehmen), danach in der Halle
20.12.2017	Weihnachts-OL	Biber	MZH Lüterkofen	OL-Ausrüstung (Lampe);
Ferien				
10.01.2018	Lauf-/Hallentraining	BOL / Nadia Jakob	MZH Lüterkofen	Aussen-OL (Lampe & Badge mitnehmen), danach in der Halle
17.01.2018	Lauf-/Hallentraining	Biber	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
24.01.2018	Lauf-/Hallentraining	BOL Adrian Gutknecht	MZH Lüterkofen	OL-Ausrüstung (Lampe);
31.01.2018	Lauf-/Hallentraining	Biber	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Ferien				
21.02.2018	Lauf-/Hallentraining	Biber	MZH Lüterkofen	Elterninfo Aussentraining/Wettkampfsaison
28.02.2018	Sprint-OL	Biber	MZH Lüterkofen	OL-Training outdoor

Allgemeines: Das Hallentraining dauert von 17.00 Uhr bis 18.30..
Bitte beachten, dass wir zuerst immer draussen laufen und uns danach in der Halle bewegen (Schuh- und Kleiderwechsel; Reservesocken!).
Ab Mittwoch, 07. März 2018 trainieren wir in den Wäldern der Region

Kontaktadressen:

OLG Biberist
Tanja Uhlmann
Badstr. 16
4573 Lohn-Ammannsegg
079 555 93 22
tanja-markus@bluewin.ch

Bucheggberger OL
Severin Zahnd
078 907 23 23
tl@bucheggbergerol.ch
oder

Regula Jakob
Narzissenweg 1
4562 Biberist
078 713 99 80
tl@bucheggbergerol.ch

Weitere Informationen zu Clubtätigkeiten unter: www.olgbiberistso.ch / www.bucheggbergerol.ch
Wettkampfkalender & Resultate: www.solv.ch, www.bolv.ch