

Trainingsprogramm Herbst 2020



**Bucheggberger
Orientierungsläufer**



Datum	Thema	Karte/ Besammlung	Organisation	Besonderes
Mi 02.09.20		Waldhaus Wolftürli (Wolftürli)	Regula & Beat	
Mo 07.09.20	Lauftraining	Lüterkofen	Regula	
Mi 09.09.20		Waldhaus Küttigkofen (Felli)	Regula & Beat	
Sa 12.09.20 NM	OL-Träffpunkt	Waldhaus Hessigkofen (Grosser Stein)	Beat Zimmermann	Ausschreibung folgt.
Mi 16.09.20	Kompass	Waldhaus Kräiligen (Altisberg)	Sevä	Parkplatz an der Strasse. Gemeinsames hinlaufen ab Lohn-Lüterkofen Bahnhof ab 16:45
Mo 21.09.20	Lauftraining	Lüterkofen	Regula	
Mi 23.09.20	Stadt-OL	Stadt Solothurn Krummturm / BSG	Adrian	City Sprint
Mo 19.10.20	Lauftraining	Lüterkofen	Regula	
Mi 21.10.20	Team-OL	Waldhaus Hessigkofen (Grosser Stein)	Adrian	Kurze Bahnen, Vorbereitung BTOL in den gleichen Teams
Sa 24.10.20	Schlusslauf BKW-Cup	Thun		Ausschreibung folgt
So 25.10.20	BTOL	Thun		
Mi 28.10.20	Spielerische Formen	Rapperstübli (Waldhaus Biezwil)	Sevä	

Trainingszeiten

Montag

LAUFTRAINING (ab D/H14)

Trainingsbeginn um 18:00 beim Eingang der alten Turnhalle in Lüterkofen;
Trainingsende um ca. 19:15.

Mittwoch

OL-TRAINING

Trainingsbeginn um 17:00; Trainingsende um 18:30.

Wer später kommen möchte, meldet sich am besten direkt beim zugeteilten Leiter oder bei Sevä. Wenn jemand mit höheren Ansprüchen am Training teilnehmen möchte, bis am Sonntag zuvor beim zugeteilten Leiter melden oder bei Sevä. Der Bus fährt wieder an die Trainings, das Bus-Doodle findet ihr im Mail und auf der Homepage.

Wettkämpfe

In der momentanen Situation erfolgt die Teilnahme an Wettkämpfen individuell, eine Voranmeldung beim Veranstalter ist jeweils notwendig.

Schutzkonzept:

Bis auf weiteres gilt das Schutzkonzept der Bucheggberger Orientierungsläufer und ist strikt einzuhalten.

Mitnehmen

Der Witterung angepasste Kleidung, lange Hosen bzw. $\frac{3}{4}$ tel Hosen und Stülpen, Wechselkleider/ Warme Kleider für nach dem Training, roter Stift, wer hat: Kompass & Badge

Leiter

Hauptverantwortlicher:

Severin Zahnd
078 907 23 23
tl@bucheggbergerol.ch

Weitere Leiter:

Adrian Gutknecht
079 624 70 27

Fabienne Jakob
078 889 12 27

Beat Jakob
079 518 43 51

Regula Jakob
078 713 99 80