

Trainingsprogramm Winter 2022-23



**Bucheggberger
Orientierungsläufer**



Datum	Trainingsart	Karte/ Besammlung	Organisation	Anmeldungslink (bis Mo vor Training)
Mi 09.11.22	Spezial-Training	Schwimmbad Zuchwil	Adrian	Anmeldungslink
Mi 16.11.22	Hallen-Training	MZH Lüterkofen/Labyrinth OL	Fabienne+Regula	Anmeldungslink
Mi 23.11.22	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Sevä	Anmeldungslink
Mi 30.11.22	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Sevä	Anmeldungslink
Mi 07.12.22	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Adrian	Anmeldungslink
Sa 10.12.22	Grümscheler OL		David	Infos folgen
Mi 14.12.22	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Jan	Anmeldungslink
Mi 21.12.22	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Adrian	Anmeldungslink
Mi 11.01.23	Hallen-Training	MZH Lüterkofen		Anmeldungslink
Mi 18.01.23	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Adrian	Anmeldungslink
Mi 25.01.23	Hallen-Training	MZH Lüterkofen		Anmeldungslink
Mi 01.02.23	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Jan	Anmeldungslink
Mi 08.02.23	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Adrian	Anmeldungslink
Mi 15.02.23	Hallen-Training	MZH Lüterkofen	Jan	Anmeldungslink
Mi 22.02.23	Aussentraining	MZH Lüterkofen		Anmeldungslink Halle durch TV besetzt
Mi 01.03.23	Wald-Training			Anmeldungslink

Trainingszeiten

Anmeldung: Um am Training teilzunehmen trägt ihr euch bitte bis am Montagabend vor dem Training im Vereinskalendar auf der Website ein. ([Link](#)) Somit können wir auf euch zugeschnittene Trainings anbieten.

Hallen-Training: Trainingsbeginn um 17:00; Trainingsende um 18:30.
Wer später kommen möchte, meldet sich am besten direkt beim zugeteilten Leiter oder bei Sevä.

Mitnehmen

Sportkleider für in der Turnhalle, sowie Hallenschuhe.
Der Witterung angepasste Sportkleidung für ein Lauftraining draussen (15-45min), Stirnlampe & Leuchtweste.
Badge & Kompass für technisches Training in Lüterkofen & Sprints.

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

Jan Flückiger
078 670 05 76

Beat Jakob
079 518 43 51

Regula Jakob
078 713 99 80