

# Trainingsprogramm Herbst 2023



**Bucheggberger  
Orientierungsläufer**



Datum	Trainingsart	Karte/ Besammlung	Organisation	Anmeldungslink (bis Mo vor Training)
Mi 06.09.23	OL-Training	Waldhaus Gossliwil	Ädu	
Mi 13.09.23	OL-Training	<a href="#">Waldhaus Biezwil</a>	Sevä	
Mi 20.09.23	Jeanas-Staffel	Waldhaus Inkwil	OLG Biberist/Ädu	Infos folgen
Mi 27.09.23	OL-Training	<a href="#">Pfadiheim Biberist/Altisberg</a>	Regula	<b>Start erst ab 18:00</b>
Mi 25.10.23	Team-OL-Training	<a href="#">Waldhaus Kräiligen</a>	Sevä/OLG Biberist	Da es früh dunkel wird, ist ein <b>Start ab 16:00Uhr möglich</b> + bei längerer Bahn eine Nachtlampe empfohlen.
Ab Mi 01.11.	Alternativ & Hallentrainigs			Infos folgen

## Trainingszeiten

**Anmeldung:** Neu versuchsweise jeweils über WhatsApp-Umfrage.

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

**impOLs-Abendläufe:** Trainingswettkämpfe, die für allen Teilnehmern (mit mindestens ein paar Trainings Erfahrung) dem Niveau Entsprechende Bahnen bieten.

## Mitnehmen

Der Witterung angepasste Kleidung, lange Hosen bzW. 3/4tel 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](mailto: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