

# Trainingsprogramm Frühling 2023



**Bucheggberger  
Orientierungsläufer**



Datum	Trainingsart	Karte/ Besammlung	Organisation	Anmeldungslink (bis Mo vor Training)
Mi 22.03.23	Wald-Training	MZH Lüterkofen/Felli	Sevä	<a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 29.03.23	Training	Waldhaus Lüterkofen/Lerchenberg West	Fabienne	Gemeinsam mit der OLG Biberist <a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 05.04.23	Training	Pfadiheim Biberist/Altisberg	Amelie	<a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 26.04.23	Training		Ädu	<a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 03.05.23	Training	Stadt Solothurn	Ädu	<a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 10.05.23	sCOOL-Cup Solothurn			Anmeldung über die Schule
Mi 17.05.23	Messener Geländelauf	Turnhalle Messen		Separate Ausschreibung, Infos folgen
Mi 24.05.23	Training	Parkplatz Freidhof St.Niklaus, Verenaschlucht/ Martinsflue	Regula	<a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 31.05.23	Training	Waldhaus Lüterkofen/Lerchenberg West	Andy	<a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 07.06.23	Training mit OLG Biberist	Jungbann/Martinsflue	OLG Biberist	Infos folgen, <a href="#">Anmeldungslink</a>
Mi 14.06.23	1. Berner Abendlauf	Fraubrunnen	OL Regio Burgdorf	Separate Ausschreibung
Do 22.06.23	impOLs-Abendlauf	Längwald Ost	OL Regio Olten	Separate Ausschreibung
Sa 01.07.23	impOLs-Abendlauf	Uferpark	OLG Biberist	Separate Ausschreibung
Do 06.07.23	impOLs-Abendlauf	Schuelwald	OLV Langenthal	Separate Ausschreibung

## 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.

**Training:** Trainingsbeginn um 17:00; Trainingsende um 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

Beat Jakob  
079 518 43 51

Fabienne Jakob  
078 889 12 27

Regula Jakob  
078 713 99 80

Jan Flückiger  
078 670 05 76