

OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM WINTER 2022-23

LAUFTRAINING FÜR JUGENDLICHE AB D/H14

HALLENTTRAINING AB 4. KLASSE

KARTENTRAINING FÜR KINDER AB 9 JAHRE, NACHT-OL TRAININGS AB 14 JAHREN (JÜNGERE NUR IN BEGLEITUNG DER ELTERN)

Datum	Zeit	Treffpunkt	Wald	Thema / Wettkampf	Juniors	Erwachsene	Organisator/ Spezielles
Do 27.10.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	OL technisch		Chrigi	
So 30.10.22	11:00-16:00	Bülach Bahnhof	Egg- Platten	Glattal OL			Miriam Begleitung
Do 03.11.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Kraft		Maja	
So 06.11.22	11:00-16:00	Bülach Bahnhof		TOM			
Do 10.11.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Koordination		Corina	
Do 17.11.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	OL technisch: Signaturen		Miriam	
Do 24.11.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	OL technisch: IOF Symbole		Maja	
Do 01.12.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Laufschule / Kraft		Corina	
Do 08.12.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Pilates		Ursula	
Sa 10.12.22				Chlaushöck			
Do 15.12.22	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Hallen OL		Chrigi / Maja	
Sa 17.12.22	11:00-15:00	Bahnhof Eglisau		Zurzach Longjogg			Thermalbad
Do 22.12.22	18:30-21:00	MZH Bachenbülach	Bachenbülach	OLKRB Weihnachts-OL		Chrigi / Miriam Postensetzer: Maja	Punsch und Guetzi
Do 12.01.23	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Speck-Weg-Training		Chrigi	
Sa 14.01.23	16:00-21:00	Bülach	Hertihus	Mitgliederversammlung			
So 15.01.23	11:00-16:00	Bülach Bahnhof	Kloten	Winter Stadt OL			Infoveranstaltung für Juniors und ihre Eltern
Do 19.01.23	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	OL technisch: Kompass		Corina	
Do 26.01.23	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Klubmeisterschaft #1		Chrigi	
Do 02.02.23	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	OL technisch: Höhenkurven		Miriam	
Sa 04.02.23	14:00-17:00	Ämperg	Ämperg	Kartentraining		Chrigi / Corina	Zvieri Höck
Do 09.02.23	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Kraft		Maja	
Do 02.03.23	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	OL technisch: Routenwahlen		Timo	
Do 09.03.23	19:30-21:00	Schwergzrueb	Turnhalle	Laufschule		Maja	
Sa 11.03.23	11:00-16:00	Bülach Bahnhof	Wolserholz	Säuliämter OL (JOM)			Maja Begleitung

Anmeldungen bei Karten- / Lauftraining am Wochenende bitte jeweils bis Freitagmittag via Teampulse

Leiter: Maja Enz (079 680 63 64), Marlies Enz (077 422 69 39), Corina Strässler (078 908 50 01), Christian Schellenberg (076 524 85 34), Miriam Rinderknecht (078 647 84 74), Reto Egger (079 523 31 88), Timo Tantanini (079 615 75 50)

JOM = Lauf der Schülermeisterschaft

OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM WINTER 2022-23

LAUFTRAINING FÜR JUGENDLICHE AB D/H14

HALLETRAINING AB 4. KLASSE

KARTENTRAINING FÜR KINDER AB 9 JAHRE, NACHT-OL TRAININGS AB 14 JAHREN (JÜNGERE NUR IN BEGLEITUNG DER ELTERN)

Datum	Zeit	Treffpunkt	Wald	Thema / Wettkampf	Juniors	Erwachsene	Organisator/ Spezielles
Do 16.03.23	19:30-21:00	Schwerzgrueb	Turnhalle	Spielabend		Chrigi / Miriam	
Sa 18.03.23	11:00-16:00	Bülach Bahnhof	Hegiberg	1. Nationaler (JOM?)			
So 19.03.23	11:00-16:00	Bülach Bahnhof	Eschenberg	2. Nationaler (JOM?)			
Do 23.03.23	18:30-20:00	Sportanlage Hirslen	Spitalwald	Nacht-OL Training		Timo	
Sa 25.03.23	19:00-22:00	Bülach Bahnhof	Malleray-Bévillard	NOM			
Do 30.03.23	18:00-19:30	Forsthaus Hochfelden	Strassberg	1. Kartentraining			
Do 06.04.23	18:00-19:30	Sportanlage Hirslen	Finnenbahn Spitalwald	Finnenbahn- Americaine		Chrigi	
Do 13.04.23	18:00-19:30						
So 16.04.23	11:00-16:00	Bülach Bahnhof	Dielsdorf	Bülacher OL (JOM)			
So 23.04.23	11:00-16:00	Bülach Bahnhof	Löliwald	Galgener OL (JOM)			

Anmeldungen bei Karten- / Lauftraining am Wochenende bitte jeweils bis Freitagmittag via Teampulse

Leiter: MajaENZ (079 680 63 64), MarliesENZ (077 422 69 39), Corina Strässler (078 908 50 01), Christian Schellenberg (076 524 85 34), Miriam Rinderknecht (078 647 84 74), Reto Egger (079 523 31 88), Timo Tantanini (079 615 75 50)

JOM = Lauf der Schülermeisterschaft