

# OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM WINTER 2023-24

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/<br>Spezielles |
|---|-------------|---------------------------------------|-----------------|------------------------------|------------------|------------------|----------------------------|
| So 22.10.23                             | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>        | Oberustemerwald | 45. Pfäffiker OL/ (JOM)      | <b>Maja</b>      |                  |                            |
| Do 26.10.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Richtungswechsel             | <b>Maja</b>      | <b>Maja</b>      |                            |
| So 29.10.23                             | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>        | Adlisberg       | JOM Schlusslauf              | <b>Corina</b>    |                  | <b>Ausflug</b>             |
| Do 02.11.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Kraft                        | <b>Miriam</b>    | <b>Miriam</b>    |                            |
| So 05.11.23                             | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>        | Elikerholz      | TOM                          |                  |                  |                            |
| Do 09.11.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | OL technisch: Signaturen     | <b>Chrigi R.</b> | <b>Chrigi R.</b> |                            |
| Do 16.11.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Koordination                 | <b>Timo</b>      | <b>Timo</b>      |                            |
| Do 23.11.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | OL technisch: Sprint         | <b>Andy</b>      | <b>Andy</b>      |                            |
| Do 30.11.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Kraft/ Spiele                | <b>Chrigi S.</b> | <b>Chrigi S.</b> |                            |
| Sa 02.12.23                             | 14:00-20:00 | <a href="#">Forsthütte Hochfelden</a> | Strassberg      | Chlauchhöck                  |                  |                  | <b>Höck</b>                |
| Do 07.12.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | OL technisch: IOF Signaturen | <b>Maja</b>      | <b>Maja</b>      |                            |
| Do 14.12.23                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Kraft/ Lauschule             | <b>Nadja</b>     | <b>Nadja</b>     |                            |
| Sa 16.12.23                             | 11:00-15:00 | <a href="#">Bahnhof Eglisau</a>       |                 | Zurzach Longjogg             | <b>Reto</b>      | <b>Reto</b>      | Thermalbad                 |
| Do 21.12.23                             | 18:30-21:00 | <a href="#">Eglisau Badi</a>          | Eglisau         | Weihnachts OL                | <b>Chrigi S.</b> | <b>Andy</b>      |                            |
| Weihnachtsferien 25.12.2023- 05.01.2024 |             |                                       |                 |                              |                  |                  |                            |
| Do 11.01.24                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | OL technisch:Sprint          | <b>Corina</b>    | <b>Corina</b>    |                            |
| Sa 13.01.23                             | 16:00-18:00 |                                       |                 | Mitgliederversammlung        |                  |                  | <b>Vorstand</b>            |
| So 14.01.24                             | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>        | Hinwil          | Winter Stadt OL (JOM)        | <b>Timo</b>      | <b>Timo</b>      | <b>OLG Pfäffikon</b>       |
| Do 18.01.24                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Kraft                        | <b>Miriam</b>    | <b>Miriam</b>    |                            |
| Do 25.01.24                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | OL technisch Hallen OL       | <b>Nadja</b>     | <b>Nadja</b>     |                            |
| Sa 27.01.24                             | 10:00-11:30 | <a href="#">Waldhütte Windlach</a>    | Ämpberg         | Kompass                      | <b>Maja</b>      | <b>Maja</b>      |                            |
| Do 01.02.24                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Koordination                 | <b>Chrigi S.</b> | <b>Chrigi S.</b> |                            |
| Sa 04.02.24                             | 10:00-12:30 |                                       | Lägern          | Lägern Longjogg              | <b>Chrigi R</b>  | <b>Chrigi R</b>  | <b>Baden Erle</b>          |
| Do 08.02.24                             | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwergzrueb</a>          | Turnhalle       | Kraft/ Spiele                | <b>Miriam</b>    | <b>Miriam</b>    |                            |

Sportferien 12.02.2024- 23.02.2024

## 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), Christoph Ruedlinger (079 692 32 00), Nadja Enz (079 478 37 84), Andreas Meier (079 633 06 85), Reto Egger (079 523 31 88), Timo Tantanini (079 615 75 50)

JOM = Lauf der Schülermeisterschaft

# OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM WINTER 2023-24

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/<br>Spezielles |
|-------------|-------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------|------------------|----------------------------|
| Do 29.02.24 | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwerzgrueb</a>    | Turnhalle               | Laufschule                 | <b>Corina</b>    | <b>Corina</b>    |                            |
| Sa 02.03.24 | 10:00-11:30 | <a href="#">Wil Bergstrasse</a> | Gnüll                   | Multitechnik               | <b>Maja</b>      | <b>Andy</b>      |                            |
| Do 07.03.24 | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwerzgrueb</a>    | Turnhalle               | OL technisch: Routenwahlen | <b>Miriam</b>    | <b>Miriam</b>    |                            |
| Sa 09.03.24 | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>  | Jonental                | Säuliämtler OL (JOM)       | <b>Chrigi R.</b> | <b>Chrigi R.</b> | <b>OLG Säuliamt</b>        |
| Do 14.03.24 | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwerzgrueb</a>    | Turnhalle               | OL technisch Höhenkurven   | <b>Corina</b>    | <b>Corina</b>    |                            |
| So 17.03.24 | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>  | Tüfelschäller Baregg    | 1. Nationaler OL           |                  |                  | <b>OLC Cordoba</b>         |
| Do 21.03.24 | 19:30-21:00 | <a href="#">Schwerzgrueb</a>    | Turnhalle               | Kraft/ Laufschule          | <b>Nadja</b>     | <b>Nadja</b>     |                            |
| So 24.03.24 | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>  | Gueggenhard             | Winterthurer OL (JOM)      | <b>Chrigi R.</b> | <b>Chrigi R.</b> | <b>OLG Winterthur</b>      |
| Do 28.03.24 | 18:00-19:30 | Sportanlage Hirseln             | Finnenbahn Spitalwald   | Finnenbahn- Americaine     | <b>Andy</b>      | <b>Andy</b>      |                            |
| Do 04.04.24 | 18:00-19:30 | Sportanlage Hirseln             | Spitalwald              | 1. Kartentraining          |                  |                  |                            |
| So 07.04.24 | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>  | Chomberg Brütten        | Glattal OL (JOM)           |                  |                  | <b>OLC Kapreolo</b>        |
| Do 11.04.24 | 18:00-19:30 |                                 |                         |                            |                  |                  |                            |
| So 14.04.24 | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>  | Landforst               | Zimmerberg OL (JOM)        |                  |                  | <b>OLG Zimmerberg</b>      |
| Do 18.04.24 | 18:00-19:30 |                                 |                         |                            |                  |                  |                            |
| Sa 20.04.24 | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>  | Maggia Mogheno Aurigeno | 2. Nationaler              |                  |                  | <b>ASTI</b>                |
| So 21.04.24 | 09:00-16:00 | <a href="#">Bülach Bahnhof</a>  | Lodano Aurigeno         | MOM                        |                  |                  | <b>ASTI</b>                |

Frühlingsferien 22.04.2024- 03.05.2024

|                |
|----------------|
| Hallentraining |
| Wettkämpfe     |
| Klubanlässe    |

## 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), Christoph Ruedlinger (079 692 32 00), Nadja Enz (079 478 37 84), Andreas Meier (079 633 06 85), Reto Egger (079 523 31 88), Timo Tantanini (079 615 75 50)

JOM = Lauf der Schülermeisterschaft