

# OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM SOMMER 2025

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	Karte	Thema / Wettkampf	Juniors	Erwachsene	Posten setzen	Posten einziehen
Do 03.04.25	18:00-19:30	<a href="#">Nussbaumen - Rorbas</a>	Dettenberg	Normal-OL	Chrigi R./Chrigi S.	Yvonne	Stefan A.	<b>Franz</b>
Do 10.04.25	18:00-19:30	<a href="#">Hochfelden, Forsthaus</a>	Strassberg	Kompass	Chrigi S.	Maja	Franz	Michael A.
So 13.04.25	08:00-16:00		Kernwald	3. Nationaler (Nachwuchswweekend)			OLG NOW	
Do 17.04.25	18:00-19:30	<a href="#">Bülach, Hirslen</a>	Finnenbahn Spitalwald	Finnenbahn-Americaine ( <b>Höck</b> )	Chrigi S.	Chrigi S.	-	-
Mo 21.04.25 – 02.05.25				Frühlingsferien				
So 04.05.25	08:00-16:00		Schaffhausen (urban)	Schaffhauser OL ( <b>JOM</b> )			OLG Schaffhausen	
Do 08.05.25	18:00-19:30	<a href="#">Bülach, Güterbahnhof</a>	Bülach	Sprinttechnik	Chrigi R./Andy	Chrigi S.	Michael A.	Franz
Sa 10.05.25	08:00-16:00		Bazenheid	Sprint Staffel Schweizermeisterschaft			OL Regio Wil	
So 11.05.25	08:00-16:00		Uzwil	Sprint Schweizermeisterschaft			OL Regio Wil	
Do 15.05.25	18:00-19:30	<a href="#">Glattfelden, Eichhölzli</a>	Glattfelden	Partner-Sprint	Maja/Yvonne	Andy	Mühlemann	Mühlemann
So 18.05.25	08:00-16:00		Löliwald	Galgener OL ( <b>JOM</b> )			OLG Galgenen	
Do 22.05.25	18:00-19:30	<a href="#">Kaiserstuhl, Schulhaus</a>	Kaiserstuhl	Linien-OL (extensiv)	Chrigi R./Andy	Corina	Franz W.	Peter F.
So 25.05.25	08:00-16:00		Rüti (urban)	Zürcher OL			<b>OLG Stäfa</b>	
Do 29.05.25				Auffahrt (kein Training)				
Do 05.06.25	18:00-19:30	<a href="#">Bülach, Stadthalle</a>	Bülach	Sprint-Routenwahl (extensiv)	Maja/Corina	Chrigi S.	Chrigi	alle
Do 12.06.25	18:00-19:30	<a href="#">Dielsdorf, Bezirksgericht</a>	Dielsdorf	Sprint-OL (intensiv) ( <b>Höck</b> )	Andy/Chrigi S.	Chrigi R.	Dani + Yvonne	alle
Do 19.06.25	18:00-19:30	<a href="#">Hochfelden, Chernensee</a>	Strassberg	Höhenkurven	Yvonne	Chrigi S.	Stefan A.	Peter F.
So 22.06.25	08:00-16:00		Wiesendangen (urban)	Welsiker OL ( <b>JOM</b> )			OLG Welsikon	
Do 26.06.25	18:00-19:30	<a href="#">Stadel, PP Waldhütte</a>	Ämperg	Staffelstarts	Chrigi R.	Marlies	Michael M.	<b>???</b>
So 29.06.25	08:00-16:00		Blasenfluh	Nationale 5er-Staffel			OLG Skandia	
Do 03.07.25	18:00-19:30	<a href="#">Hüntwangen, Bühl</a>	Gnüll	Postensetzen	Chrigi R./Yvonne	Maja	-	-
Do 10.07.25	18:00-19:30	<a href="#">Eglisau, Lochmühle</a>	Eglisau - Rüdlingen	Rheinjogging + Baden ( <b>Höck</b> )	Andy	Andy	-	-
Mo 14.07.25 – 15.08.25				Sommerferien				
Do 21.08.25	18:00-19:30	<a href="#">Hochfelden, Forsthaus</a>	Strassberg	Grob-Fein	Chrigi S./Maja	Marlies	<b>???</b>	Dani + Yvonne
Do 28.08.25	18:00-19:30	<a href="#">Tössegg</a>	Rhinsberg	Höhenkurven ( <b>Höck mit Baden</b> )	Chrigi R./Corina	Chrigi S.	<b>???</b>	<b>???</b>

## An-/Abmeldungen für Donnerstagstraining bitte jeweils bis Mittwochabend via Teampulse

Leiter: Maja Enz (079 680 63 64), Marlies Enz (077 422 69 39), Corina Strässler (078 908 50 01), Chrigi 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), Yvonne Schneebeli (079 643 17 80)

JOM = Lauf der Schülermeisterschaft

# OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM SOMMER 2025

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	Karte	Thema / Wettkampf	Juniors	Erwachsene	Posten setzen	Posten einziehen
Do 04.09.25	18:00-19:30	<a href="#">Nussbaumen - Rorbas</a>	Dettenberg	Routenwahl	Maja/Corina	Yvonne	Hansjörg R.	Hansjörg R.
So 07.09.25	08:00-16:00		Montagne de Lussy	Langdistanz Schweizermeisterschaft			CA Rosé	
Do 11.09.25	18:00-19:30	<a href="#">Weiach, Waldrand</a>	Ämperg	Postenstandort	Corina	Chrigi S.	???	Jürg E.
Sa 13.09.25	08:00-16:00		Stammerberg	Mitteldistanz Schweizermeisterschaft ( <b>JOM</b> )			OLG Dachsen	
So 14.09.25	08:00-16:00		Batzberg	Staffel OL Schweizermeisterschaft			OLG Stäfa	
Do 18.09.25	18:00-19:30	<a href="#">Hüntwangen, Bühl</a>	Gnüll	Tankstellen-OL (Auswendig)	Chrigi S./Yvonne	Corina	Jürg E.	???
Do 25.09.25	18:00-19:30	<a href="#">Hochfelden, Chernensee</a>	Strassberg	Partner-OL	Maja/Corina	Yvonne	???	???
Sa 27.09.25	08:00-16:00		Egg-Hard	4. Nationaler OL ( <b>JOM</b> )			OLG Pfäffikon	
So 28.09.25	08:00-16:00		Uster (urban)	5. Nationaler OL ( <b>JOM</b> )			OLG Pfäffikon	
Do 02.10.25	18:00-19:30	<a href="#">Bülach, Spital</a>	Bülach	Special ( <b>Höck</b> )	Yvonne	Maja	???	???
Sa 04.10.25	08:00-16:00		Heinzenberg	6. Nationaler OL ( <b>Klubweekend</b> )			OLG Chur	
So 05.10.25	08:00-16:00		Heinzenberg	7. Nationaler OL ( <b>Klubweekend</b> )			OLG Chur	
Mo 06.10.25 – 18.10.25				Herbstferien				
Sa 18.10.25	18:00-22:00		Zürichberg	Nacht OL Schweizermeisterschaft			OLG Zürich	
Do 23.10.25	19:30-21:00	<a href="#">Bülach, Schwerzgrueb</a>	Turnhalle	Beginn Wintertraining				
So 26.10.25	08:00-16:00		Landforst	<b>JOM-Schlusslauf</b>			OL Zimmerberg	
So 02.11.25	08:00-16:00		Erdmannlistein	Team-OL Schweizermeisterschaft			bussola OK	

Klubtraining
Wettkämpfe
Klubanlässe

## An-/Abmeldungen für Donnerstagstraining bitte jeweils bis Mittwochabend via Teampulse

Leiter: Maja Enz (079 680 63 64), Marlies Enz (077 422 69 39), Corina Strässler (078 908 50 01), Chrigi 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), Yvonne Schneebeili (079 643 17 80)

JOM = Lauf der Schülermeisterschaft