

## Trainingsprogramm Winter 2017/2018

Datum	Anlass	Leitung	Besammlungsort	Besonderes
08.11.2017	Alternativtraining (Hallenbad)	BOL	Sportzentrum Zuchwil	
15.11.2017	Alternativtraining (Hip-Hop)	Biber	15.45 Uhr, Industrie L.A. (Bhf.)	Hip Hop im Solaio
22.11.2017	Lauf- und Hallentraining	BOL	17.15 Uhr, Sportzentrum Zuchwil	
29.11.2017	Lauf- und Hallentraining	BOL	Mehrzweckhalle Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
13.12.2017	Lauf- und Hallentraining	BOL	Mehrzweckhalle Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
20.12.2017	Weihnachts-OL	Biber	Mehrzweckhalle Lüterkofen	OL-Ausrüstung (inkl. Lampe)
10.01.2018	Lauf- und Hallentraining	BOL	Mehrzweckhalle Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
17.01.2018	Lauf- und Hallentraining	Biber	Mehrzweckhalle Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
24.01.2018	Lauf- und Hallentraining	BOL	Mehrzweckhalle Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
31.01.2018	Lauf- und Hallentraining	Biber	Mehrzweckhalle Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
21.02.2018	Lauf- und Hallentraining; Info 2018	Biber	Mehrzweckhalle Lüterkofen	Elterninfo Aussentraining/Wettkampfsaison
28.02.2018	Sprint-OL	Biber	Mehrzweckhalle Lüterkofen	OL-Training outdoor

**Allgemeines:** Das Hallentraining dauert von 17.00 Uhr bis 18.30.  
Bitte beachten, dass wir zuerst immer draussen laufen und uns danach in der Halle bewegen (Schuh- und Kleiderwechsel; Reservesocken!).  
Ab Mittwoch, 07. März 2017 trainieren wir in den Wäldern der Region

Weitere Informationen zu Cluätigkeiten unter: [www.olgbiberistso.ch](http://www.olgbiberistso.ch) / [www.bucheggbergerol.ch](http://www.bucheggbergerol.ch)  
Wettkampfkalender & Resultate: [www.solv.ch](http://www.solv.ch) / [www.bolv.ch](http://www.bolv.ch)

**Kontaktadressen:**

Jost Hammer  
Rosackerstr. 16  
4573 Lohn-Ammannsegg  
079 415 71 58  
[jost.hammer@bluewin.ch](mailto:jost.hammer@bluewin.ch)

Tanja Uhlmann  
Badstrasse  
4573 Lohn-Ammannsegg  
079 555 93 22  
[tanja-markus@bluewin.ch](mailto:tanja-markus@bluewin.ch)

Regula Jakob  
Narzissenweg 1  
4562 Biberist  
032 672 29 25 / 078 713 99 80  
[olregula@gmail.com](mailto:olregula@gmail.com)