

Trainingsprogramm Dezember 2018 – Februar 2019

Datum	Thema	Karte / Club	Besammlungsort	Besonderes
Mi 28.11.2018	Lauf-/Hallentraining	OLG Biberist SO	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 05.12.2018	Lauf-/Hallentraining	BOL	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 12.12.2018	Lauf-/Hallentraining	OLG Biberist SO	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 19.12.2018	Weihnachts-OL	BOL	MZH Lüterkofen	Überraschungsprogramm
Mi 09.01.2019	Lauf-/Hallentraining	OLG Biberist SO	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 16.01.2019	Lauf-/Hallentraining	BOL	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 23.01.2019	Lauf-/Hallentraining	OLG Biberist SO	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 30.01.2019	Lauf-/Hallentraining	BOL	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 20.02.2019	Lauf-/Hallentraining	OLG Biberist SO	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 27.02.2019	Lauf-/Hallentraining	BOL	MZH Lüterkofen	Zu Beginn jeweils 15-45' Lauftraining in Leistungsgruppen
Mi 06.03.2019	Start Aussentraining			

Trainingszeit: Trainingsbeginn Lauf-/Hallentrainings um 17:00 Uhr; Trainingsende um 18:30 Uhr.

Mitnehmen: Aussenkleider fürs Lauftraining (der Witterung angepasst), Stirnlampe, Leuchtweste, Hallenturnsachen, evtl. Tee

OLG Biberist SO

Tanja Uhlmann
Badstr. 16
4573 Lohn-Ammannsegg
079 555 93 22
tanja-markus@bluewin.ch

Jost Hammer
Rosackerstr. 16
4573 Lohn-Ammannsegg
079 415 71 58
jost.hammer@bluewin.ch

Bucheggberger OL

Severin Zahnd
Eichholzstr. 29
3254 Messen
078 907 23 23
tl@bucheggbergerol.ch

Nadia Jakob
Narzissenweg 1
4562 Biberist
079 724 79 74
tl@bucheggbergerol.ch

Informationen zu Clubtätigkeiten:

www.olgbiberistso.ch /
www.bucheggbergerol.ch

Wettkampfkalender & Resultate:

www.solv.ch, www.bolv.ch