

OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM WINTER 2024-25

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
Sa 19.10.24	18:00-24:00	Bülach Bahnhof	Buchster Weidl	NOM			Bucheggberger OL
Do 24.10.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Laufschule / Beweglichkeit		Corina	
So 27.10.24	09:00-16:00	Bülach Bahnhof	Stoffel/Rosinli	JOM Schlusslauf		Maja	OLG Pfäffikon
Do 31.10.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Kraft / Koordination		Miriam	
So 03.11.24	09:00-16:00	Bülach Bahnhof	Liebegg Süd	TOM			OLK Argus
Do 07.11.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	OL-Technisch: Höhenkurven		Chrigi S.	
Do 14.11.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Schnelligkeit		Andy	
Do 21.11.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Kraft		Chrigi R.	
Do 28.11.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	OL-Technisch: Routenwahl Sprint		Miriam	
Sa 30.11.24	14:00-20:00	Hochfelden		Chlauchhöck			
Do 05.12.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Laufschule		Chrigi S.	
Fr 06.12.24	18:00-21:00	Bahnhof Bülach	Opfikon	City Night Race		Andy	OLC Kapreolo
Do 12.12.24	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Kraft / Koordination		Corina	
Sa 14.12.24	11:00-15:00	Bahnhof Eglisau		Zurzach Longjogg		Reto	Thermalbad
Do 19.12.24	18:30-21:00		Glattfelden	Weihnachts OL		Maja / Andy	Klubmeisterschaft + Höck
Weihnachtsferien 23.12.2024 bis Fr 03.01.2025							
Do 09.01.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	OL-Technisch: Signaturen		Reto	
So 12.01.25	09:00-16:00	Bülach Bahnhof	Opfikon	Winter Stadt OL (JOM)		Andy	OLC Kapreolo
Do 16.01.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Kraft		Miriam	
So 19.01.25	10:00-12:30			Kartentraining		Andy	Mit OLC Kapreolo
Do 23.01.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	OL-Technisch: IOF-Symbole		Maja	
Sa 25.01.25	10:00-12:30		Lägern	Lägern Longjogg		Chrigi R.	Baden Erlen
Do 30.01.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Laufschule / Beweglichkeit		Reto	
Sa 01.02.25	16:00-21:00	Bülach		Mitgliederversammlung			
Do 06.02.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Kraft / Koordination		Chrigi S.	

Anmeldungen via Teampulse: Hallentraining bis Dienstagabend / Karten- und Lauftraining am Wochenende bis Freitagmittag

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), Andreas Meier (079 633 06 85), Reto Egger (079 523 31 88), Timo Tantanini (079 615 75 50), Yvonne Schneebeil (079 643 17 80)

JOM = Lauf der Schülermeisterschaft

OLK RAFZERFELD-BÜLACH TRAININGS- & WETTKAMPFPROGRAMM WINTER 2024-25

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
Sportferien 10.02.2025 bis Fr 21.02.2025							
Do 27.02.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Hallen OL		Andy	Klubmeisterschaft
So 02.03.25	10:00-11:30			Kartentraining		Maja	Mit OLC Kapreolo
Do 06.03.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	OL-Technisch: Routenwahl Wald		Miriam	
Sa 08.03.25	09:00-16:00	Bülach Bahnhof	Aeugsterberg	Säuliämtler OL (JOM)		Andy	OLG Säuliamt
Do 13.03.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Schnelligkeit		Chrigi S.	
So 16.03.25	09:00-16:00	Bülach Bahnhof	Gsang-Furtbüel	Wisliger OL (JOM)		Maja	OLG Weisslingen
Do 20.03.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Kraft		Corina	
Do 27.03.25	19:30-21:00	Schwergruueb	Turnhalle	Spieleabend		Miriam	
Sa 29.03.25	09:00-16:00	Bülach Hirslen	Strassberg	1. Nationaler OL			OLK Rafzerfeld-Bülach
So 30.03.25	09:00-16:00	Bülach Hirslen	Bülach	2. Nationaler OL			
Do 03.04.25	18:00-19:30			Kartentraining			
Do 10.04.25	18:00-19:30			Kartentraining			
So 13.04.25	09:00-16:00	Bülach Bahnhof	Kernwald	3. Nationaler OL			OLG Nidwalden+Obwalden
Do 17.04.25	18:00-19:30	Sportanlage Hirslen		Finnenbahn- Americaine			

Frühlingsferien 21.04.2025 bis Fr 02.05.2025

Hallentraining
Wettkämpfe
Klubanlässe

Anmeldungen via Teampulse: Hallentraining bis Dienstagabend / Karten- und Lauftraining am Wochenende bis Freitagmittag

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), 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