



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

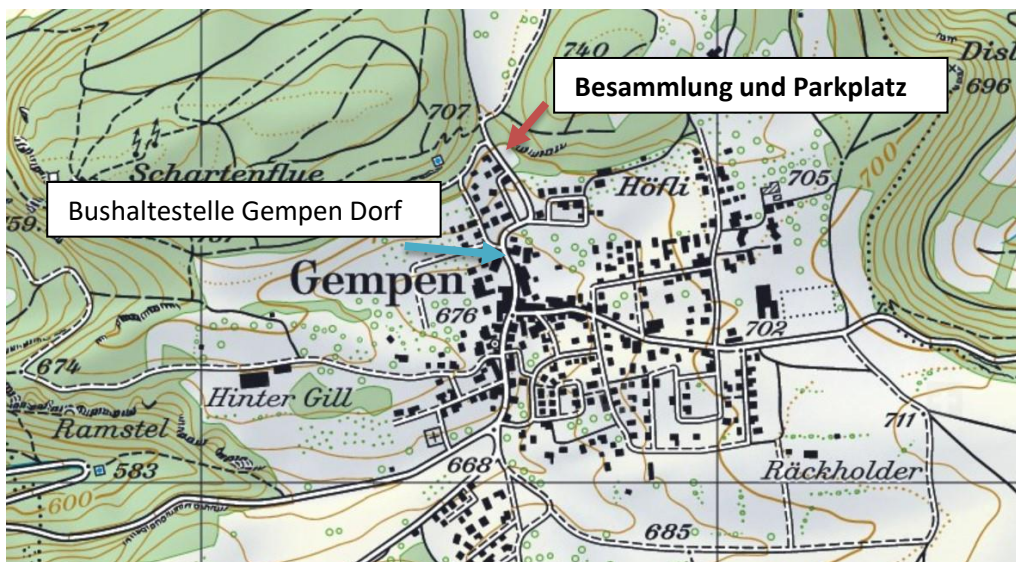
Trainingsinfo

Dienstag 19.9.17/ Mittwoch 20.9.17

Besammlung: Parkplatz gegenüber Gempenturmstrasse. 11, 4145 Gempen.

Anreise ÖV: Ab Dornach Bahnhof, Bus 67 bis Haltestelle Gempen Dorf, Ankunft 18:03, 100 Meter Fussmarsch

Parkplätze: Direkt beim Besammlungsort



Organisation

OLV Baselland

Karte

Gempen, 1:10'000, 5m, Stand 2016

Trainingsbezeichnung

Grob-Fein-OL

Erster Start

18.15

Besonderes:

-

Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

Einsteiger

OL Läufer

Konzept Attackpoint lernen.

Bewusster Wechsel von der Grob- in die Feinphase.

Grobphase: Wo ist mein Attackpoint?

"Loslassen", vorlesen, wenig Kartenkontakt.

Feinphase: Posten sauber anlaufen, Tempo drosseln, Kartenkontakt intensivieren.