



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader  
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

# Trainingsinfo

Dienstag 01.05.18/ Mittwoch 02.05.18

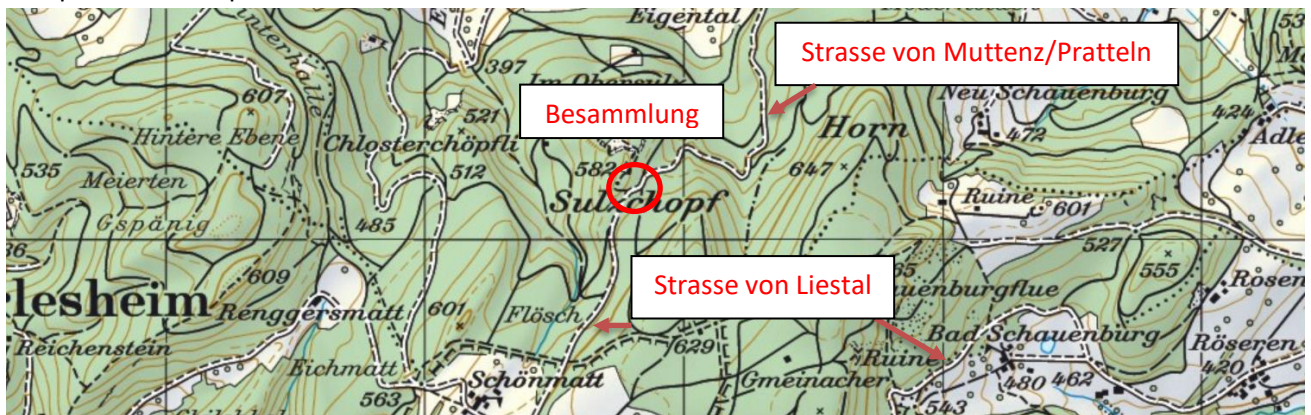
**Besammlung:** Sulzchopf, Muttentz/Schön matt

## Anreise ÖV:

Kein direkter ÖV Anschluss. Bitte organisiert euch mit Autofahrern ab Liestal oder Muttentz

## Parkplatz:

Parkplätze Sulzchopfhütte



Organisation	OLV Baselland
Karte	Schön matt, 1:10'000, 5m
Trainingsbezeichnung	Höhenkurven
Erster Start	18.15
Besonderes:	-

## Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

Einsteiger

Umgang mit Höhenkurven lernen.

OL Läufer

Kurz vor den Nationalen im Tessin soll auf reduzierter Karte das Höhenkurvenlaufen trainiert werden. Dabei geht es um Hanglaufen (steigen/sinken) und längere den Wechsel von flachen und steilem Gelände (Grob/Fein).