



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader  
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

# Trainingsinfo

Dienstag 04.09.2018/ Mittwoch 05.09.2018

**Besammlung:** [Mehrzweckhalle Gelterkinden](#)

## Anreise ÖV:

Fussmarsch 1.3km ab Bahnhof Rheinfelden oder um 17.46 Bus 100 Richtung Gelterkinden.

Rheinfelden, Engerfeld an 17.50

Ab Gelterkinden Bahnhof 17.40 Bus 100 Richtung Rheinfelden. Rheinfelden, Engerfeld an 18.04.

Rückreise Rheinfelden, Engerfeld ab xx.04/xx.34 nach Rheinfelden Bahnhof.



Organisation

NWK NWS

Karte

Gelterkinden, 1:4'000, 2m, Stand April 2016

Trainingsbezeichnung

Sprint-OL

Erster Start

18.15

Besonderes:

Am Mittwoch sind Posten mit SI-Air gesetzt. Da es im Dorf ist, können Posten nicht bereits am Dienstag gesetzt werden, d.h. die Trainingsleitung am Dienstag muss selber Posten setzen.

## Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

Einsteiger

OL Läufer

Mit Sprintkarte zurechtfinden. Einfachere und kürzere Bahn.

Vorbereitung 8. Nationaler Stäfa →  
Wettkampftempo