



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

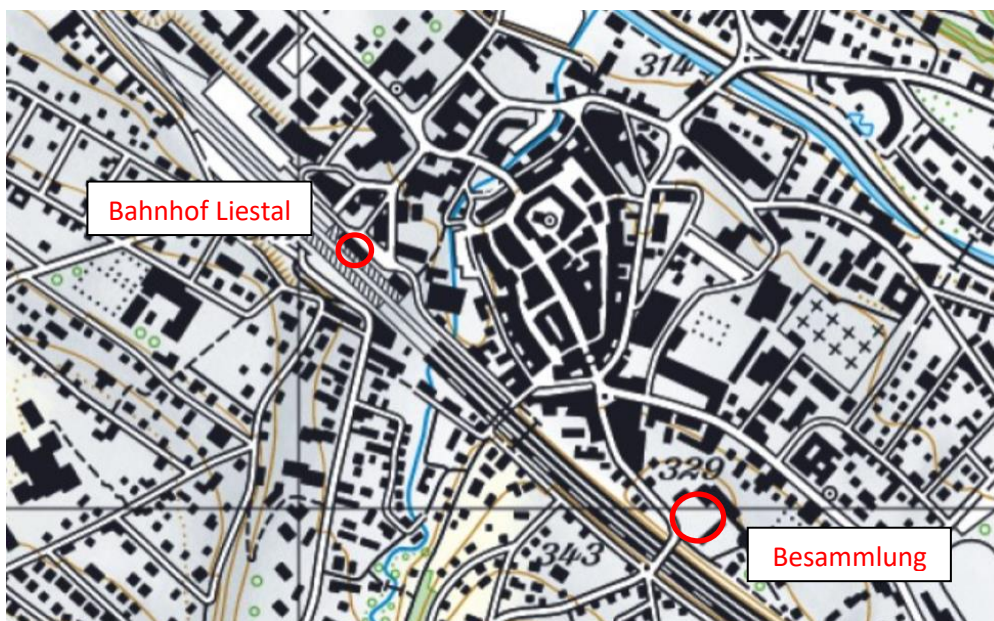
Trainingsinfo

Mittwoch 22.05.19

Besammlung: Sekundarschulhaus Burg Liestal

Anreise ÖV: Per Zug bis Liestal Bahnhof, danach Fussmarsch 5 Min

Parkplatz: Direkt beim Besammlungsort und im Quartier



Organisation	OLV Baselland
Karte	Liestal 2014, 1:4'000, 5m
Trainingsbezeichnung	Sprint Training
Erster Start	18.15
Besonderes:	Stadt OL

Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

Einsteiger

Orientieren im urbanen Raum/Unterschiede zur Wald OL Karte aufzeigen. Laufen einer Sprint Bahn mit Routenwahlentscheide, welche am Posten jeweils in einer kurzen Pause gefällt werden sollen.
Einlaufen auf Schulhauskarte möglich.

OL Läufer

Sprint OL Training mit diversen Routenwahlentscheidungen. Dabei geht es darum die Entscheidung möglichst vor dem Posten zu treffen und danach umzusetzen.