



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

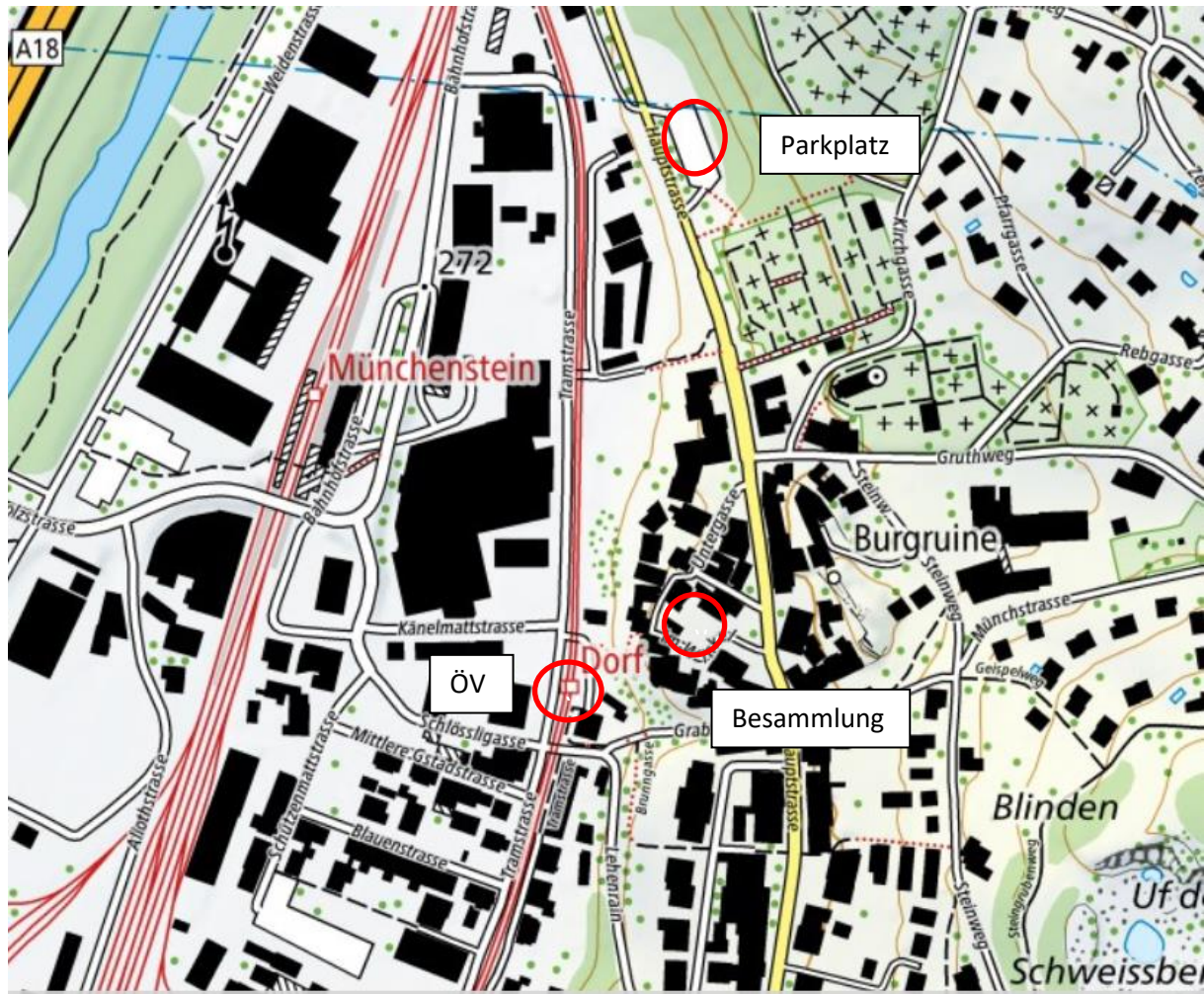
Trainingsinfo

Mittwoch, 9.Juni.21

DORF OL, keine OL Schuhe nötig

Besammlung: Dorfplatz Münchenstein, nutzt die öffentlichen Parkmöglichkeiten in Münchenstein

Anreise ÖV: Mit dem Tram bis "Münchenstein Dorf" und danach 3 Min Fussmarsch



Organisation
Karte
Trainingsbezeichnung
Besammlung/Erster Start

OLG Basel
Münchenstein Dorf
Sprint Training
18:00/18.15



OLV Baselland



OLG Basel

ol nachwuchskader
nordwestschweiz

Kader NWS



OLG Kakowa



OLK Fricktal

Trainingsziele (Überlegungen Bahnleger)

Einsteiger

OL Läufer / Junior

- Links-rechts Entscheidungen
- Hindernisse Erkennen
- Überläufe erkennen

- Flexibel bleiben im Kopf
- Routen fertig planen
- (Zweck des Trainings: Bewusstsein wecken für künstliche Hindernisse während Wettkämpfen, auch oder vor allem in bekanntem Laufgelände)

Besonderes:

- **Auf jeder Bahn gibt es andere künstliche Speergebiete. Teilweise handelt es sich tatsächlich um Speergebiete, andere sind künstliche Hindernisse für die Läufer. Alle dürfen oder sollen nicht durchquert werden!**