


Trainingsliste Herbst 2007

Besammlung von 17.00-18.15 Uhr

www.olkwiggertal.ch

Datum	Karte	Besammlungsort	Trainingsform	Organisator/in
15. August	Neue OL-Karte Heimeholz 1: 10 000	16.30 - 18.30 Uhr Kraftwerk Ryburg, Möhlin, Markiert ab Industriezubringer Rheinfelden - Möhlin	8. ASJM – Lauf Damit der Transport organisiert werden kann, bitte Anmeldung bei Matthias Vonäsch bis 13. August.	OLK Fricktal
22. August	Ramoos	Vita Parcours 636 150 / 236 300	Viel Posten -OL	Barbara Zinniker
29. August	Chilchberg	Waldfestplatz Strengelbach 636 750 / 236 100	Normal mit Sportident 17.00 Uhr.	Friedrich Sommer Roman Aeschlimann
5. September	Langholz	Rastplatz Rüti 634 450 / 235 950 anschliessend Bräteln	Dreieck-Staffel Mit Sportident 17.00 Uhr. Bitte Anmeldung bis 29. August an Rosi Rudolf.	Noah Hirschi Alex Wenger Rosi Rudolf
12. September	Chuzenhöhli	Parkplatz Heitern 639 300 / 236 950	Ecken schneiden	Martin Aggeler
19. September	Engelberg- Säli	Schützenhaus Aarburg (Oberhalb Burg) 635 600 / 241 700	Treffpunkt 17. 30 Uhr	OLG Balsthal- Gäu
26. September	Langholz	Waldhaus Rothrist 633 750 / 237 950	17.00 Uhr Normaltraining dazwischen:  19.00 Uhr Nachttraining Mit Sportident	Urs Zinniker

Wichtig für Organisatoren: Ihr solltet eine sehr einfache, kurze (sCOOL)-Bahn (2.0 Km), eine mittlere (4 Km) und eine längere Bahn (6 Km) erstellen. Die Karten fürs Training erhält ihr bei Ursula Schübach.
Bei Sturmwarnungen wird das Training abgesagt, bei Unsicherheit ist jemand aus dem Vorstand zu kontaktieren.

„Sportlich zum Sport“: Wenn möglich mit dem Velo anreisen oder Fahrgemeinschaften bilden.

Vorsicht Zecken:  Schützt Euch!