

## Trainingsplan Bucheggberger OL Winter 04/05

Datum	Training	Inhalt	Ort	Zeit	Leiter/ Organisator	Bemerkungen
18. Nov 04	Juniorentaining	Hallentraining	Aetigkofen Turnhalle	17:00-18:00	Beat Zimmermann +a. Leiter	Hallenschuhe mitnehmen
18. Nov 04	Lauftrainig	DL	Aetigkofen Turnhalle	18:00	Beat Zimmermann	Nachtlampe
21. Nov 04	Longjogg	langer DL	Beat Roth (siehe Bem.)	14:00	OLG Biberist Beat Roth	Kleinbrühlsgässli 2 2545 Selzach
25. Nov 04	Juniorentaining	OL-Formen drausse	Aetigkofen Turnhalle	17:00-18:00		Taschenlampe oder Stinlampe
25. Nov 04	Lauftrainig	DL	Aetigkofen Turnhalle	18:00	Beat Zimmermann	Nachtlampe
27. Nov 04	Longjogg	langer DL	Fam. Zimmermann	14:00	Beat Zimmermann	
02. Dez 04	Juniorentaining	Hallentraining	Aetigkofen Turnhalle	17:00-18:00	Adrian Guetknecht	Hallenschuhe mitnehmen
02. Dez 04	Lauftrainig	DL	Aetigkofen Turnhalle	18:00	Beat Zimmermann	Nachtlampe
04. Dez 04	Grümscheler-OL	Samichlous-Oäu	Fam. Ruetsch	14:00	Bucheggberger OL	s. Ausschreibung LUX
09. Dez 04	Juniorentaining	Sprint-Cup drausser	Aetigkofen Turnhalle	17:00-18:00		Taschenlampe oder Stinlampe
09. Dez 04	Lauftrainig	DL	Aetigkofen Turnhalle	18:00	Beat Zimmermann	Nachtlampe
11. Dez 04	Longjogg	langer DL	Fam. Hammer	14:00	OLG Biberist Fam. Hamme	Rosackerstr.16b 4573 Lohn
16. Dez 04	Juniorentaining	Hallentraining	Aetigkofen Turnhalle	17:00-18:00		Hallenschuhe mitnehmen
16. Dez 04	Lauftrainig	DL	Aetigkofen Turnhalle	18:00	Beat Zimmermann	Nachtlampe
18. Dez 04	Longjogg	langer DL +Sauna	Alte Turnhalle Lüterkofe	14:00	Bucheggberger OL	6.Fr. Saunaeintritt
23. Dez 04	Juniorentaining	Wiehnachts-OL	Aetigkofen Turnhalle	17:00-18:00	Beat Zimmermann + a. Leiter	Taschenlampe oder Stinlampe
23. Dez 04	Lauftrainig	DL	Aetigkofen Turnhalle	18:00	Beat Zimmermann	Nachtlampe

Juniorentaining abw. draussen und in der Halle Auskunft Beat Zimmermann 032 661 10 57 oder beat.zimmermann@students.unibe.ch

Lauftraining für Fortgeschrittene

Auskunft

Grümscheler OL auch für Junioeren sehr empfohlen

Beat Zimmermann  
 Natel:079 713 83 86  
 Tel.: 032 661 10 57