

47°12' 20.10'' N
OLV LANGENTHAL
7°47' 19.80'' E



Informationen zum Wintertraining 2023/24 HuLa-OL

Liebe Junioren, Liebe Eltern
Liebe Vereinsmitglieder

Nachfolgend erhält ihr die Informationen zum kommenden Wintertraining. Die Organisation ist identisch wie im Vorjahr.

Haupttraining Donnerstag

Verkürzte Hallentrainingssaison

Nach den Herbstferien finden noch zwei Sprinttrainings bei Dämmerung / Nacht als Vorbereitung auf den Schlusslauf statt und im Frühling nehmen wir die Kartentrainings bereits zwei Wochen vor den Frühlingsferien wieder auf.

Organisation

Aufgrund der Teilnehmerzahl und der grossen alters- und leistungsmässigen Streuung wird das Wintertraining wieder in zwei Altersgruppen durchgeführt: Training «klein» bis Jg. 2009, Training «gross» Jg. 2008 und älter. Das Training «gross» steht auch den erwachsenen Vereinsmitgliedern offen.

Einmal monatlich gibt es ein gemeinsames Spezialtraining.

Das **Training «klein» (Jg. 2009 und jünger)** findet als Hallen- oder Aussentraining in Langenthal statt. Damit können die jüngeren Junioren auch den Winter hindurch draussen an ihren OL-Skills arbeiten.

Trainingszeit: Do. 18.00 – 19.30 Uhr, HPS Langenthal

Das **Training «gross» (Jg. 2008 und älter)** findet donnerstags als Hallentraining abwechselnd in Langenthal und Huttwil statt.

Trainingszeiten: Do. 18.00 – 19.30 Uhr, HPS Langenthal
bzw. Do. 18.30 – 20.00 Uhr, Turnhalle Schwarzenbach b. Huttwil

Trainingsinfos / Anmeldung

Die konkreten Trainingszeiten, -orte und -inhalte sind auf dem Trainingsplan ersichtlich. Zudem erfolgen sie als Reminder jeweils bis am Wochenende vorher im HuLa-Trainingschat.

Neu benötigt es auch für die Wintertrainings eine Anmeldung übers Nuudel. Die Anmeldefrist ist am Donnerstag um 9.00 Uhr, für einige Spezialtrainings mit Kartendruck am Dienstag um 22.00 Uhr.

Transport

OLV Langenthal: Der Transport ab Langenthal in die Hallentrainings in Huttwil erfolgt mit dem OLV-Büssli. Abfahrt ist jeweils um 18.00 Uhr beim Kreuzfeld 2/3.

OLG Huttwil: Der Transport ab Huttwil in die Donnerstagstrainings in Langenthal erfolgt mittels Fahrgemeinschaften durch die Eltern oder Leiter. Daniela Grossenbacher wird sich für die Koordination melden.

Seniorenttraining

Wenn das Hallentraining «gross» in Langenthal stattfindet, wird wiederum parallel dazu ein Seniorenttraining in Huttwil angeboten. Dieses steht auch den Senioren der OLV Langenthal offen.

Lauftraining Dienstag

Das Lauftraining am Dienstag steht allen mit Jg. 2010 und älter offen, die min. 60 Minuten am Stück laufen mögen. Es gibt dabei unterschiedliche Tempogruppen. Wer neu am Lauftraining teilnehmen möchte, soll sich vorgängig bei der Nachwuchsverantwortlichen melden.

Achtung! Der Besammlungsort und die genaue Trainingszeit ab Oktober sind aktuell noch nicht bekannt. Der Trainingsbeginn wird zwischen 18.00 und 18.30 Uhr sein, die Dauer beträgt 90 Minuten. Der Trainingsort wird die HPS- oder Kreuzfeld-Turnhalle sein. Weitere Infos erhalten alle Lauftrainingsteilnehmer noch mitgeteilt.

Leuchtweste / Stirnlampe

In der Zeit von den Herbst- bis zu den Frühlingsferien darf nur mit Leuchtweste und Stirnlampe am Training teilgenommen werden!

Abmeldung

Abmeldungen sind bis am Dienstag um 9.00 Uhr zu tätigen, kurzfristige Abmeldungen nur in Notfällen.

Um Fortschritte erzielen zu können und damit den leistungsmässigen Anschluss an die Gruppe zu behalten, ist eine regelmässige Teilnahme am Lauftraining erwünscht. Wer längere Zeit nicht am daran teilnehmen kann/will, soll sich dauerhaft bei Lino abmelden.

Spezialtrainings am Wochenende

Es gibt den Winter über wiederum einige Spezialtrainings am Wochenende. Die Daten könnt ihr dem Trainingsplan entnehmen, die detaillierten Informationen folgen noch. Diese Trainings sind für alle Altersgruppen offen.

Nun wünschen wir euch allen schöne und erholsame Herbstferien. Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Wintertraining mit hoffentlich vielen Teilnehmenden. Bei Fragen stehen wir Nachwuchsverantwortlichen euch gerne zur Verfügung:

Nicole Stöckli (OLV Langenthal): 079 746 66 08
Daniela Grossenbacher (OLG Huttwil): 079 663 71 76

Liebe Grüsse

Nicole Stöckli und Daniela Grossenbacher