



## Nacht OL Massenstarttrainings 2018/2019 – Norska 10mila

Um die RTT Athleten auf die 10mila vorzubereiten, aber auch um den Bedürfnissen der Nacht-Füchse im Klub gerecht zu werden organisieren wir zusätzlich zu den Kartentrainings im Frühling + Herbst neu auch Massenstart Nacht OL Trainings.

Die Organisation dieser Trainings ist sehr einfach:

- 1 Bahn für alle, Schwierigkeit (mittel bis schwer)
- Es gibt für alle Abkürzungsvarianten (teilweise Schlaufen OL oder Schmetterlingsvarianten)
- Die Trainings sind immer Massenstart und gegabelt
- Posten sind Reflektoren oder gut sichtbare Markierungen / Posten

Trainings mit Anmeldung für Kartendruck:

Anmeldung bei Floos = 077 407 93 56 / fesisen93@hotmail.com

Im Vorfeld der Trainings wird jeweils ein Infomail verschickt als Reminder mit Anmeldefrist.

Es geht hier nicht um intensive Trainings oder irgendwelche Leistungsorientierten Trainings. Es ist ein Trainingsangebot für ALLE Norskaler die gerne Nacht OL machen! Auch wenn es nur eine Bahn gibt. Die Bahnen sind so ausgerichtet, dass ein H18 Athlet ca. 1 Stunde im Wald unterwegs ist.

### Übersicht

Wann	Wer	Wald	Besammlung
28.09.2018	Floos	Aeschlenalp	Parkplatz bei Hauptstrasse Kaserne
12.10.2018	Marcel Schiess	Könizbergwald	Südseite Wald: <a href="#">2'597'029.4, 1'196'567.5</a>
19.10.2018	Norska	3-Käse Hoch Nacht - OL	Gem. Norska-Weisungen
09.11.2018	Beat Zimmermann	Guntelsey	Vitaparcours Parkplatz Nordseite (Gwatt)
16.11.2018	BBN	Scherligraben	Gem. BBN Website
07.12.2018	BBN	Bremer	Gem. BBN Website
14.12.2018	Floos	Geisswald Hüslebach	Waldeingang Geisswald (Westseite)

Programm ab 2019 folgt im nächsten Norska-News.

Falls jemand von euch Interesse hat mal ein solches Training vorzubereiten, meldet euch doch gerne bei mir. Fürs 2019 suche ich auch bereits jetzt Trainingsleiter für Mittwoch-Trainings. Ich hoffe, dass ich da mehr finde, als es im 2018 der Fall war.

Merci fürs mitmachen!