

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



Informationen zum Wintertraining 2024/25 HuLa-OL

Liebe Junioren, Liebe Eltern
Liebe Vereinsmitglieder

Nachfolgend erhält ihr die Informationen zum kommenden Wintertraining. Aufgrund der letztjährigen Trainingsbeteiligung haben wir auf diesen Winter hin einige Anpassungen bei der Organisation vorgenommen. Lest diese Infos deshalb gut durch!

Haupttraining Donnerstag

Verkürzung Hallentrainingssaison

Nach den Herbstferien finden wie gewohnt 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

Die Hallentrainings am Donnerstag beginnen nach dem Schlussweekend am 31. Oktober. Diesen Winter führen wir sie parallel in zwei Altersgruppen in Langenthal und Schwarzenbach durch: Das **Juniorenttraining** in Langenthal, das **Erwachsenentraining** in Schwarzenbach. Einmal monatlich gibt es wie gewohnt ein gemeinsames Spezialtraining.

Juniorenttraining (bis Jg. 2009)

Trainingszeit und -ort: Do. 18.00 – 19.30 Uhr, HPS Langenthal

Das Juniorenttraining findet meistens in der Halle statt. Einmal monatlich wird ein Teil der Trainingszeit nach draussen verlegt, um auch im Winter an der Kartentechnik arbeiten zu können.

Im Hallentraining werden wichtige OL-theoretische Grundlagen für den Sommer gelegt. Deshalb erwarten wir von den Junioren auch den Winter hindurch eine regelmässige Teilnahme.

Erwachsenentraining (ab Jg. 2008)

Trainingszeit und -ort: Do. 18.30 – 20.00 Uhr, Turnhalle Schwarzenbach b. Huttwil

Das Erwachsenentraining besteht aus einem 60 – 75 minütigen Einlaufen / Hauptteil und einem abschliessenden 15 – 30 minütigen freiwilligen Spielteil. Der Hauptteil wird individualisiert gestaltet, so dass alle erwachsenen Vereinsmitglieder auf ihrem Niveau profitieren können.

Info für die älteren Junioren: Wer aus schulischen oder beruflichen Gründen zeitlich nur am anderen Training teilnehmen kann, meldet sich bis zum Hallentrainingsstart bei Daniela oder Nicole.

Trainingsplan / 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.

Damit die Trainingsleiter ihre Trainings vorgängig planen können, ist eine Anmeldung übers Nuudel bis spätestens am Donnerstag um 9.00 Uhr nötig, für einige Spezialtrainings mit Kartendruck bereits bis am Dienstag um 22.00 Uhr.

Transport

OLV Langenthal: Der Transport ab Langenthal in die Hallentrainings in Huttwil erfolgt nach individueller Absprache, entweder mittels Fahrgemeinschaften oder mit dem ÖV. Es wird jeweils am Sonntag in den Chatinfos mitgeteilt, ob es eine Mitfahrgelegenheit gibt oder ob man sich selbst organisieren muss.

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

Lauftraining Dienstag

Das Lauftraining am Dienstag steht allen mit Jg. 2012 und älter offen, die min. 50 Minuten am Stück in einem zügigen Tempo laufen mögen und regelmässig am Training teilnehmen können. Es gibt wiederum verschiedene Niveaugruppen. Die An- und Abmeldung fürs Lauftraining erfolgt weiterhin mittels Umfrage im Chat. Bitte trägt euch dort bis spätestens am Dienstag um 9.00 Uhr ein.

Trainingszeit und -ort: Di. 18.30 – 20.00 Uhr, K 3/4 Langenthal

Stirnlampe und Leuchtweste

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

Spezialtrainings am Wochenende

Im Dezember findet wie jedes Jahr der traditionelle Hallenbadlongjogg statt, der uns dieses Jahr nach Herzogenbuchsee führen wird. Zudem wird es über den Winter verteilt wieder einige fixe Postennetze in der Region Langenthal, Huttwil und Herzogenbuchsee geben. Die detaillierten Informationen folgen zu gegebener Zeit. Diese Trainings sind für alle Altersgruppen offen.

Elternabend Donnerstag, 6. Februar 2025

Der OL ist ein wundervoller Familiensport und viele Kinder steigen durch ihre Eltern in die Sportart ein. In unseren beiden Vereinen sind die meisten Junioren jedoch Quereinsteiger aus OL-fremden Familien. Aus diesem Grund möchten wir euch Eltern im Anschluss an ein Juniorenttraining einige Infos zu unserem Sport, den Trainings / Wettkämpfen sowie der geplanten Fusion mitteilen. Reserviert euch dafür den **Donnerstag, 6. Februar 2025 ab 19.30 Uhr** (Dauer max. 1 Stunde). Weitere Infos folgen. Für Eltern, die selbst auch OL betreiben, ist die Teilnahme natürlich freiwillig.

HuLa-Weekend 2025 – Save the Date!

Wir organisieren nächstes Jahr im Rahmen der Sprintstaffel- und Sprintschweizermeisterschaften vom **10. / 11. Mai 2025** in der Region Uzwil/SG ein HuLa-Weekend. Bitte reserviert euch das Datum bereits jetzt. Willkommen sind die erwachsenen Vereinsmitglieder sowie alle Junioren mit Wettkampferfahrung in ihrer Alterskategorie. Weitere Infos folgen im nächsten Frühling.

Nun wünschen wir euch allen schöne und erholsame Herbstferien. Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Wintertraining mit hoffentlich vielen Teilnehmenden.

Bei Fragen stehen wir beide euch gerne zur Verfügung.

Liebe Grüsse
Nicole Stöckli und Daniela Grossenbacher