

Informationen zum Wintertraining 2025 / 26 OL Oberaargau

Liebe Junioren, liebe Eltern
Liebe Vereinsmitglieder

Bald ist es soweit und der Entscheid über die gemeinsame Zukunft der drei Oberaargauer OL-Vereine wird gefällt. Im Trainingsbetrieb sind wir ja bereits seit längerer Zeit gemeinsam unterwegs, und dieser würde auch nach dem Zusammenschluss in gleicher Art und Weise weitergeführt.

Nachfolgend erhaltet ihr die Informationen zum kommenden Wintertraining. Bis auf zwei, drei kleine Anpassungen bleibt die Organisation identisch zum letzten Winter.

Hallentraining Donnerstag

Die Hallentrainings finden von Ende Oktober bis Mitte März statt. Nach den Herbstferien gibt es noch zwei Sprinttrainings bei Dämmerung/Nacht, und im Frühling nehmen wir die Kartentrainings zwei Wochen vor den Frühlingsferien wieder auf.

Organisation

Die Hallentrainings am Donnerstag starten nach dem Schlussweekend am 30. Oktober und finden parallel in zwei Altersgruppen statt: Das **Juniorentraining** in Langenthal und das **Erwachsenentraining** in Schwarzenbach. Einmal monatlich gibt es ein gemeinsames Spezialtraining.

Juniorentraining

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

Das Juniorentraining 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

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 Junioren D/H 16+18 (Jg. 2010 – 2007): Ihr dürft selber entscheiden, ob ihr das Junioren- oder das Erwachsenentraining besuchen möchtet. Ihr könnt gerne in den ersten drei Hallentrainings schnuppern, wo es euch mehr zusagt.

Trainingsplan / Anmeldung

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

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

Es ist geplant, Trainingsinfos und Anmeldung künftig über das Clubdesk laufen zu lassen. Weitere Infos dazu erhaltet ihr zu gegebener Zeit.

Transporte

nach Huttwil: Der Transport ab Langenthal und Herzogenbuchsee in die Erwachsenentrainings in Huttwil erfolgt nach individueller Absprache. Die Koordination ab Langenthal liegt bei Nicole Stöckli und Claudine Weber. Die Mitglieder aus der Region Herzogenbuchsee organisieren sich eigenständig.

nach Langenthal: Der Transport ab Region Huttwil/Madiswil in die Juniorentrainings in 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. 60 Minuten am Stück in einem zügigen Tempo (min. 6 min/km) laufen mögen und regelmässig am Training teilnehmen können. Es gibt verschiedene Niveaugruppen. Wer neu dazustossen möchte, darf sich bei Claudine Weber melden.

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

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

Senioren-Schüttelitrationing in Herzogenbuchsee

Ab sofort sind auch alle Langenthaler- und Huttwiler-Senioren eingeladen, am "Schüttelitrationing" der Buchsi-Senioren teilzunehmen. Das Alter der Teilnehmer beträgt aktuell etwa 40+. Interessierte können sich bei Marc Streit melden (079 484 90 98).

Trainingszeit und -ort: *Di. 19.30 - 20.30 Uhr, untere Sek-Turnhalle Herzogenbuchsee*

Achtung: Zurzeit findet das Training mangels Spieler nicht statt. Verstärkung ist also sehr gewünscht!

Longjoggs / fixe Postennetze

Im Dezember findet der traditionelle Hallenbadlongjogg statt, der uns dieses Jahr rund um Herzogenbuchsee führen wird. Zudem gibt es, wie in den letzten Jahren, allenfalls noch weitere, von Mitgliedern spontan angesagte Longjoggs.

Über den Winter verteilt werden mehrere fixe Postennetze in allen drei Subregionen ausgesteckt. Die detaillierten Informationen folgen zu gegebener Zeit.

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

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Liebe Grüsse
Nicole Stöckli, Daniela Grossenbacher und Claudine Weber