

## Ausschreibung

### Kaderzusammenzug Mittelstrecken in Magglingen vom 13. Januar 2024

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen und Trainer

Wir freuen uns, euch die Informationen für den KZZ Mittelstrecken in Magglingen zukommen zu lassen.

<b>Datum</b>	Samstag, 13. Januar 2024
<b>Ort</b>	Magglingen, Halle End der Welt
<b>Hauptleitung</b>	André Puschnig
<b>Teilnehmer/innen</b>	<u>Registrierte</u> Athleten/innen des Regionalkaders NLZ NWS
<b>Disziplinen</b>	Mittelstrecken
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/">https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/</a> oder direkt über diesen Link: <a href="https://forms.office.com/r/ds0CvZMh2I">https://forms.office.com/r/ds0CvZMh2I</a>



Die Anmeldung ist verbindlich.

**Anmeldeschluss: Samstag, 23. Dezember 2023**

**Hin- und Rückreise** Die Hin- und Rückreise erfolgt individuell. Sprecht euch gegenseitig ab und bildet Fahrgemeinschaften.

**Ablauf**  
11.00 Uhr Besammlung Halle End der Welt  
11.15 Uhr Information & Besprechung, anschl. individuelles Einlaufen  
12.00 Uhr „scharfer Start“ Bahntraining  
13.30 Uhr Auslaufen, Körperpflege, Heimreise

**Mitnehmen** Trainingsbekleidung für die Halle, inklusive Nagelschuhe und Hallenschuhe, sowie persönliche Trainingsgeräte (Blackroll, etc.).

**Informationen** André Puschnig, 079 506 23 24 / [a.puschnig@bs.ch](mailto:a.puschnig@bs.ch)  
Homepage: [www.nlz-nws.ch](http://www.nlz-nws.ch)

Bei Fragen könnt ihr euch direkt an André Puschnig wenden.

Mit sportlichen Grüssen