

# NOSOL 2023/24

Ostschweizer Wälder ohne  
Dornen und Brennnesseln, geht  
das?

Ja, **NOSOL** kann das.

Liebe NOSOLianerInnen

Auch in diesem Winter findet die NOSOL-Trainingsserie wieder statt. Eingeladen sind alle, die die Ostschweizer Wälder zu ihren schönsten Zeiten und (fast) ohne Dornen erleben wollen. Die Trainings bestehen aus verschiedenen Bahnen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, die jeweils einen technischen Schwerpunkt ansprechen.

Die TrainingsleiterInnen und der Koordinator freuen sich über viele Teilnehmende!

Nächste Trainings:

So 17.12.2023  
So 07.01.2024  
So 13.01.2024

Nieselberg (2023)  
HTG Extended  
Degersheim (2024)

Chrischtchindli-NOSOL  
Neujahreslongjogg  
Sprint-OL

Fam. Schweizer  
Fam. Imhof  
Julian Bleiker

Das ganze Programm mit Detailinformation findet man auf [rolv-nos.ch](http://rolv-nos.ch).

Bei Fragen: E-Mail: [julimhof@gmx.ch](mailto:julimhof@gmx.ch) oder Mobile: 077 444 34 28



Scanne  
mich!