1. Kufsteiner OL-Wintertrainingscup 2014/15

3. Lauf:	Blasiuslauf, Sonntag, 08. 02. 2015, 1130 Uhr.
Treffpunkt:	Kufstein, Parkplatz Pienzenauerstraße, Straßenende.
Anmeldung:	Bis Mittwoch, 04. 02. 2015, 1800 Uhr; kogler.hbm@kufnet.at oder Annemeldesystem
Streckenlänge:	D/H – 14, D/H Kurz, ca. 1,3 km, 20 HM. D/H-Mittel, ca. 2,7 km, 70 HM. D/H-Lang, ca. 4 km, 105 HM.
Startzeit:	11.30 Uhr.
Trainingsmittel:	OL Karte, M. 1:3.000, Laserdruck in Folie, wird am Start ausgegeben. Die Gedächtnisübungen sind auf der Kartenrückseite abgedruckt. Der Kartenwechsel für D/H-Mittel, D/H-Lang erfolgt in der Kartenwechselzone. OL Ausrüstung / Bekleidung, bei Schnee- bzw.Eisboden Spikes. SI Stick. **Zusätzliches Trainingsgerät permanenter Stift ist zum Start mitzunehmen**.
Läuferinformation.	Um 1100 Uhr erfolgt im Bereich der Anmeldung, für alle Klassen, die Läufereinweisung, bezüglich Gedächtnisaufgabe und Zwickroutine. Auf Grundlage dessen, dass beim Dreikönigslauf 70% der Teilnehmer den Trainingszweck nicht umsetzen konnten wird dieses Training nochmals in anderer Form organisiert.
Wertung:	Effektive Laufzeit. Jeder Fehlposten 1 min Zeitzuschlag. Die Gedächtnisaufgabe „Routenwahl“ muss vor dem Kartenwechsel bzw. dem Auslösen der Ziel-Zeit eingezeichnet werden.
Trainingsform:	Einzelstart für alle Klassen. Je Klasse Startintervall 2min. Das Training wird so gestaltet, dass die Orientierungslaufstrecke als leicht zu beurteilen ist. Die Herausforderung besteht in dem Umstand die Gedächtnisaufgabe parallel zur Orientierungsaufgabe zu lösen. In jeder Runde wird eine Gedächtnisaufgab „Routenwahl“ gestellt. Der Kartenwechsel für D/H mittel und D/H lang erfolgt nach Startnummern in der Kartenwechselzone.
Trainingszweck:	Festigung der Fähigkeit, aus der Karte, zusätzliche wettkampfspezifische Informationen während der Laufphase parallel aufzunehmen, zu vergleichen, abzuarbeiten. Verbesserung des Ablaufes der Zwickroutine.
Trainingsziel:	Die im Training erworbene Fähigkeit, „Anpassung der Lese- Gedächtnis- und Laufleistung zueinander“, sowie eine schnellere Zwickabfolge soll beitragen eine kürzere Wettkampfzeit zu erreichen.
Rahmenprogramm:	Die OL-Trainingslaufstrecke befindet sich beim Motorikpark Kufstein. Eltern, Geschwister und Begleitpersonen finden eine Abwechslung besonderer Arrt. https://www.youtube.com/watch?v=JAkuWtAnmh4