1. Kufsteiner OL-Wintertrainingscup 2014/15

4. Lauf:	Michaelilauf, Sonntag, 08. 03. 2015, **16:30 Uhr.**
Treffpunkt:	Kufstein, Parkplatz Pienzenauerstraße, Straßenende.
Anmeldung:	Bis Mittwoch, 04. 03. 2015, 18:00 Uhr; kogler.hbm@kufnet.at oder Anne
Streckenlänge:	D/H – 14, D/H Kurz, ca. 1,3 km, 20 HM. D/H-Mittel, D/H-Lang, Score OL. Streckenlänge 4.250 m, HM. 100 m, bei optimaler Route mit allen Postenstandorten.
Trainingsmittel:	OL Karte, Maßstab 1:5.000, Laserdruck in Folie, wird beim Startposten aufgehängt. OL Ausrüstung / Bekleidung, bei Schnee- bzw. Eisboden Spikes. SI Stick und **Zeitmessgerät/Uhr.**
Läuferinformation:	Postenbeschreibung separat bei der Anmeldung. Für Score OL, freie Reihenfolge aller Postenstandorte, auch Nr. 99!!!
Startzeit:	**16:30 Uhr.**
Trainingsform:	Klasse D/H – 14, D/H Kurz: Sprint-OL, Einzelstart - Startintervall 2 min. Klassen D/H-Mittel, D/H-Lang: Score OL, gemeinsamer Massenstart.
Trainingszweck:	Festigung der Fähigkeit Festlegung der optimalen Routenwahl.
Trainingsziel:	Die Laufroute soll so anlegt werden, dass in der vorgegebenen Laufzeit alle Postenstandorte angelaufen werden können. Kann dieses Trainingsziel nicht umgesetzt werden so sollte die vorbestimmte Laufroute so abkürzt werden, dass der vorgegebene Zeitkorridor nicht über- bzw. unterschritten wird. Mit dieser Trainingsmethode soll die Fähigkeit, „Anpassung der Lese-, Gedächtnis- und Lauflaufleistung zueinander“, sowie eine schnellere Zwickabfolge für den Wettkampf erreicht werden.
Wertung:	D/H – 14, D/H Kurz, effektive Laufzeit. D/H-Mittel, vorgegebene Laufzeit liegt zwischen 23:00 und 25:00 Minuten. D/H-Lang, vorgegebene Laufzeit liegt zwischen 18:00 und 20:00 Minuten. Die Gesamtlaufzeit wird nach folgendem Zeitschlüssel berechnet. **Zeitschlüssel:** Score Zeit 1, Laufzeit plus Zeitzuschlag wegen Zeitüber- bzw. Zeitunterschreitung: D/H-Mittel, unter 23´00“ wird jede sec. mit jeweils 2 sec. Zeitzuschlag berechnet. D/H-Mittel, über 25´00“ wird jede sec. mit jeweils 3 sec. Zeitzuschlag berechnet. D/H-Lang, unter 18:00´“ wird jede sec. mit jeweils 2 sec. Zeitzuschlag berechnet. D/H-Lang, über 20´00“ wird jede sec. mit jeweils 3 sec. Zeitzuschlag berechnet. Score Zeit 2, Zeitabzug für die angelaufene Postenanzahl: Für 15 angelaufene Posten 60 sec.; 16 angelaufene Posten 120 sec.; 17 angelaufene Posten 180 sec.; 18 angelaufene Posten 240 sec.; 19 angelaufene Posten 300 sec.; 20 angelaufene Posten 360 sec. Zeitabzug. Score Zeit 3, Zeitabzug für die Postenreihenfolge: Wer in seiner Kategorie in der Reihenfolge als 1. den Posten stempelt (z.B.: PO. 99) erhält 15 sec., als 2. -10 sec., als 3. -7. sec., als 4. -3 sec., als 5. -1 sec. Zeitabzug. Ab dem 6. Läufer gibt es keinen Zeitabzug mehr.
Siegerehrung:	Nach Auswertung der Laufzeiten ehren wir, bei gemütlichen Beisammensein, im Gasthof Egger-Felsenkeller, die Sieger des 1. Kufsteiner OL-Wintertrainingscup 2014/15.

Jeder Teilnehmer nimmt auf sein Risiko an der Veranstaltung teil. Der Veranstalter übernimmt für auftretende Schäden, auch gegen Dritte, keine Haftung! Ausreichender Versicherungsschutz ist ausschließlich Angelegenheit der Teilnehmer.