

Zusammenfassung Kurz Trainingslager I Graz

Zielsetzung	Zeit für persönlichen Gespräche zwischen den ÖFOL Trainern und den Athleten. Förderung KADERKULTUR.
Hauptorganisation	Martin Binder
Betreuer	Åke Jönsson, Martin Binder
Datum	03.-05.02.2017
Ort	Graz
Treffpunkte	Link Google Maps
Motto	sprin T face S
Teilnehmer	Anja Arbter, Julia Bauer, Jannis Bonek, Niklas Brantner, Antonia Erhart, Anika Gassner, Franz Glaner, Helmut Gremmel, Anna Gröll, Matthias Gröll, Georg Gröll, Stefan Kubelka, Florian Kurz, Robert Merl, Mathias Peter, Carina Polzer, Matthias Reiner, Carlotta Scalet, Erik Simkovics, Michael Siemmeister, Rosa Trummer, Johanna Trummer, Jakob Wolfram, Clemens Wolfram, Elena Zeiner
Anmerkungen	* Sieger Bahnlegerwettbewerb: 1.Platz: Laura Ramstein 2.Platz: Ursula Kadan 3.Platz: Franz Glaner

what WE take with US

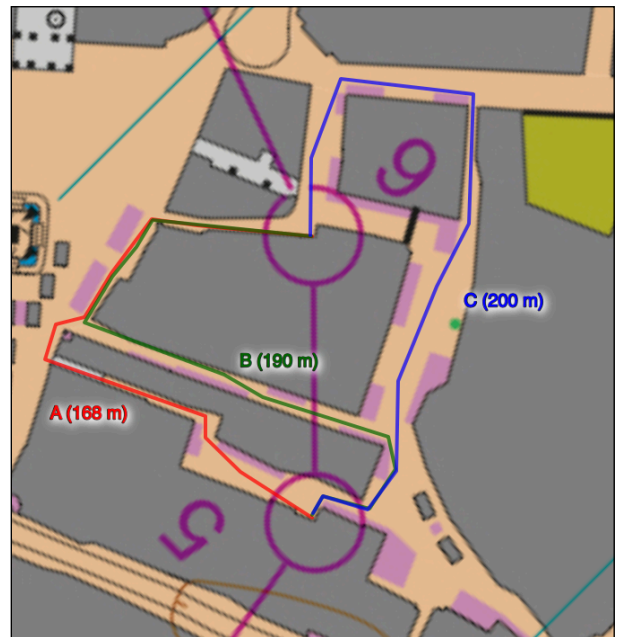
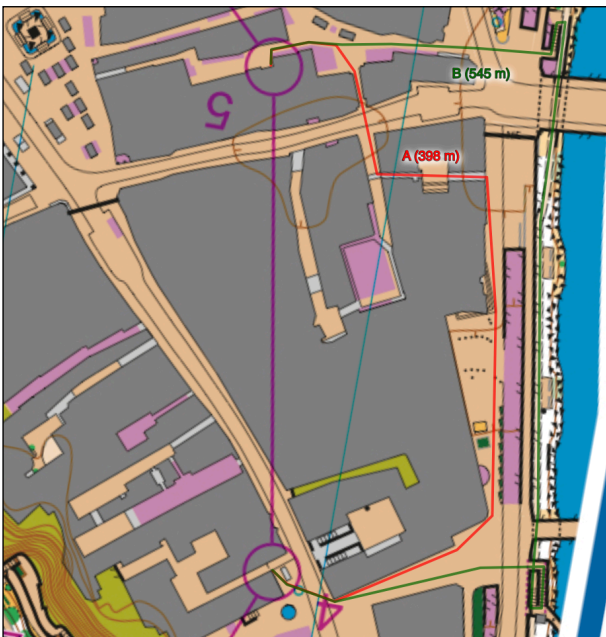
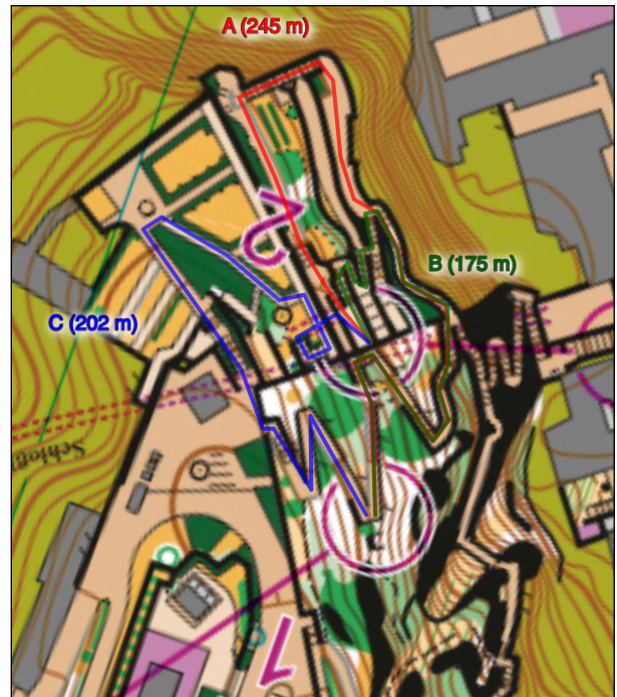
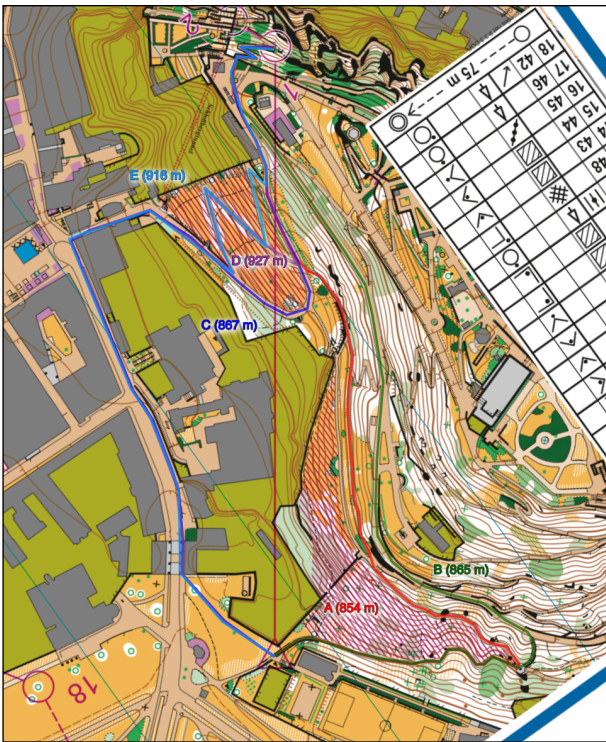
- * Wir sind pünktlich beim Treffpunkt.
- * Wir wärmen uns gut auf.
- * Wir sind auch im Training am Start 100% bereit und nicht erst ab Posten 2.
- * Wir arbeiten an unseren Routinen.
- * Bahnlegerwettkampf als Kick Off zur "mentalen" Vorbereitung der WOC Sprint Wettkämpfe. Uns wird bei der WOC nichts überraschen.
- * Kurze steile Anstiege trainieren. Diese überwinden WIR bei der WOC aggressiv und gewinnen Zeit.
- * **Wir haben eine funktionierende KADERKULTUR und entwickeln diese konsequent weiter.**
- * Organisation mit privaten Unterkünften hat auch Nachteile → kürzere Regenerationszeiten

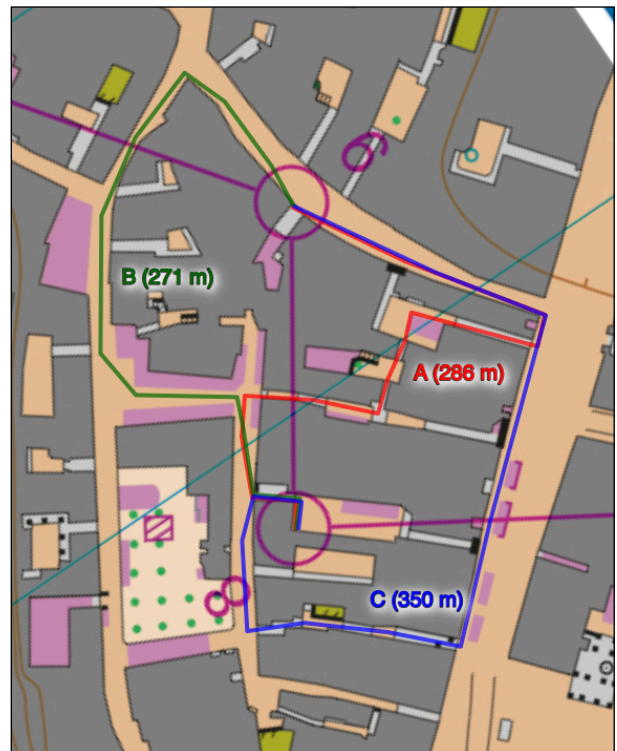
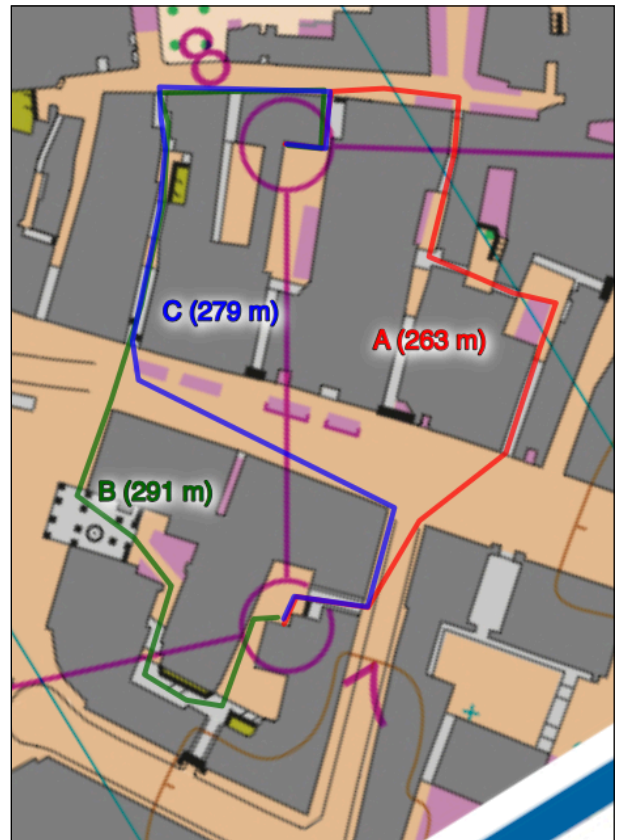
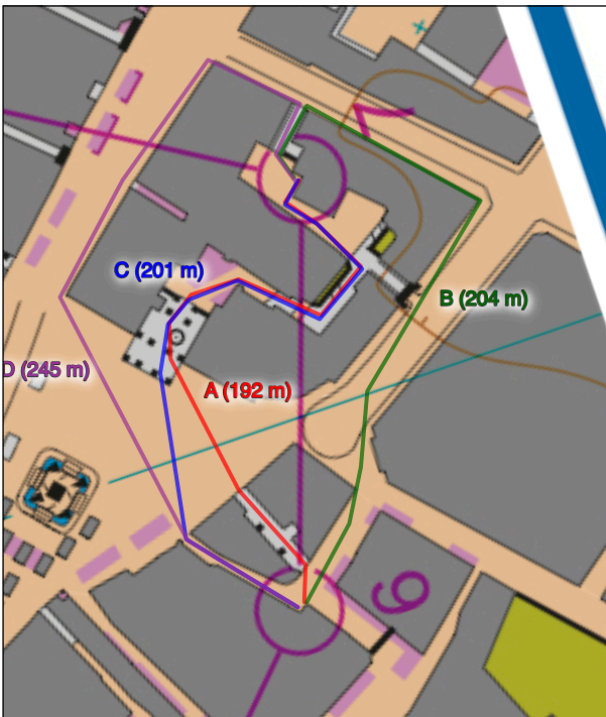
Freitag 03.02.2017 Sprint Graz

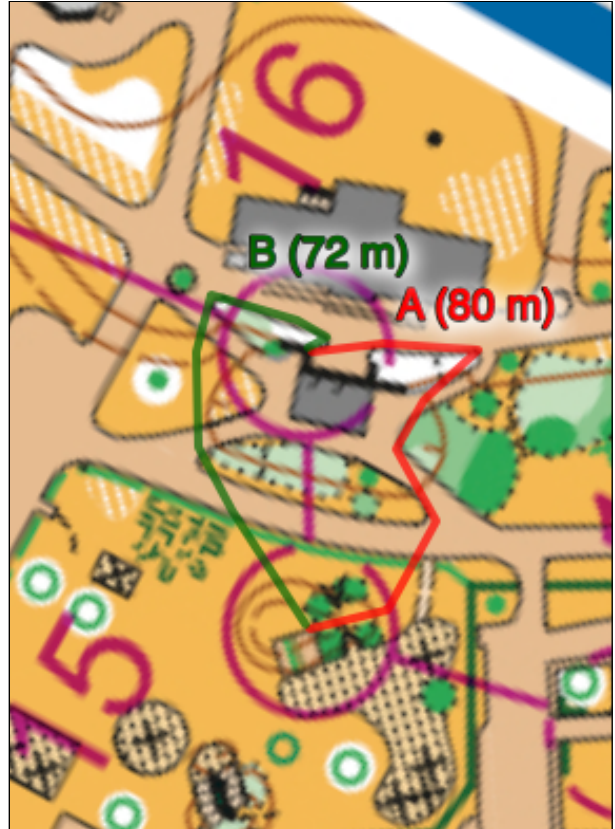
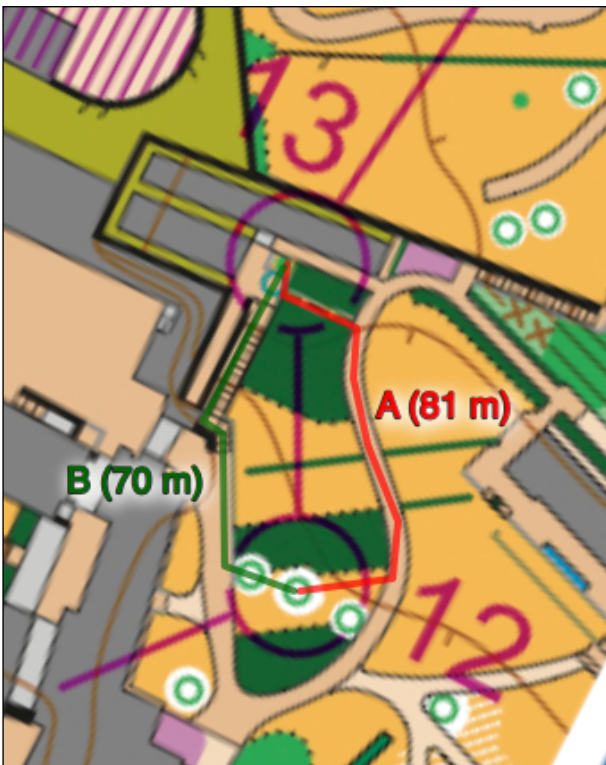
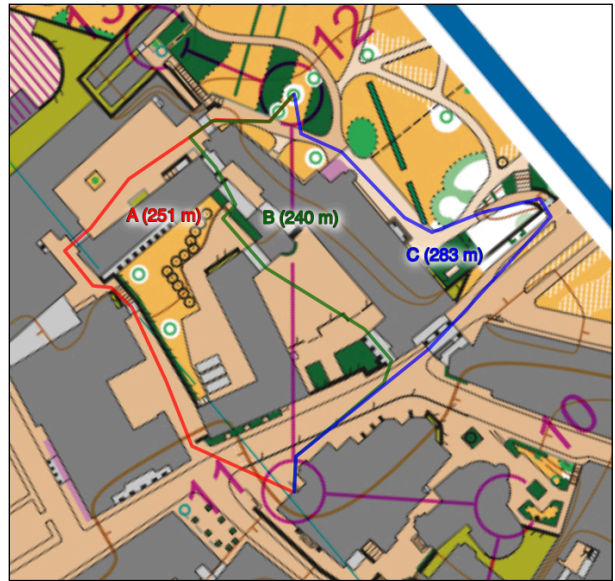
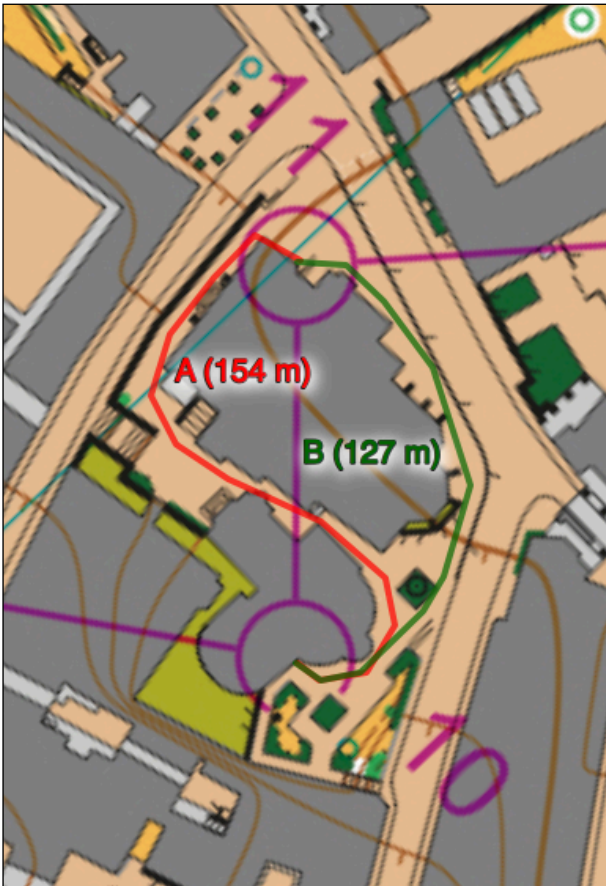
Trainingsform	Sprint (normale Bahn)
Startform	Einzelstart
Startintervall	1 Minute
Anmerkung	Nachtsprint / Start in der Dämmerung
Zielsetzung	sprint faceS
Intensität	voll
Karte	Graz Schlossberg 1:4.000
Bahnleger	Tue Lassen (DEN)
Bahndaten	M21 E: 2,2km Luftlinie, 18 Posten D21 E: 2,1km Luftlinie, 14 Posten
3D Rerun	<u>Link Herren Bahn</u> <u>Link Damen Bahn</u>

what WE take with US

- * Wir können zwischen schnell zu treffenden "rechts/links" Entscheidungen und komplexen Routenwahlen unterschieden und handeln dementsprechend.
- * Ablaufpunkte für Abzweigungen in schmale Seitengassen → was befindet sich gegenüber? Beispiel: Posten 8 Route B: Gut sichtbare Hausecke gegenüber vom Eingang.
- * Lange Stiegenpassagen (vor allem bergab) als Kriterium für Routenentscheidungen.
- * Wir planen nur dann Voraus wenn es unsere Routine/Taktik zulässt.







Samstag 04.03 Sprint Intervalle

Trainingsform	Sprint Intervalle mit noCK ouT reruN
Startform	Einzelstart
Startintervall	15 Sekunden
Anmerkungen	<ul style="list-style-type: none">* 2 Schleifen* Pause zwischen den Intervallen ~3-5 Minuten* noCK ouT reruN: * 4 Personen starten gleichzeitig in einer Gruppe<ul style="list-style-type: none">* Gruppenstartintervall: 30 Sekunden* 1. & 2. steigen auf 3. & 4. steigen ab* 4 Läufe
Zielsetzung	man on man / woman on women
Intensität	voll
Karte	Graz Waltender 1:4.000
Bahnleger	Lukas Scharnagl
Bahndaten	A: 1,4 km Luftlinie 10 Posten B: 1,3 km Luftlinie 12 Posten
3D Rerun	–

what WE take with US

- * Position in Gruppe einschätze
- * Es gibt eine Vielzahl an taktische Überlegungen
 - * Alles Routen selber entscheiden.
 - * “Mitschwimmen” und kontrollieren.
 - * Welchen Zeitpunkt wähle ich für eine Attacke?
 - * Bei mehreren Läufen hintereinander wenn möglich taktisch laufen und Kraft sparen.

Samstag 04.02.2017 Süd Ost Cup

Trainingsform	Trainingswettkampf Teilnahme Süd Ost Cup
Startform	Einzelstart
Startintervall	Individuell
Anmerkungen	–
Zielsetzung	Locker vom Hocker im Wald.
Intensität	Individuell
Karte	Graz St.Leonhard Ries 1:10.000
Bahnleger	Georg Gröll, Axel Koppert
Bahndaten	Bahn A 7,8km 24Posten
3D Rerun	Link

**what WE
take with US**

* Ein Wald OL Training sorgt im Zuge eines Sprint Trainingslager für Abwechslung und Auflockerung.

Sonntag 05.02.2017 Sprint LKH X

Trainingsform	Sprint (normale Bahn)
Startform	Einzelstart
Startintervall	1 Minute
Anmerkungen	Auslaufen: Wurzelstock-Linien-OL-im Grünen
Zielsetzung	sprinT faceS
Intensität	voll
Karte	Graz LKH 1:4.000
Bahnleger	Martin Binder
Bahndaten	LKH X 2,4km Luftlinie 17 Posten
3D Rerun	Link

**what WE
take with US**

* Auch wenn wir müde sind funktionieren unsere Routinen noch!

