

Wintertraining 17.02.2019 – „Gegnerroutine“

Läuferinformation:

- Treffpunkt: 10:45Uhr, Bahnhof Leobendorf-Burg Kreuzenstein, 48.364875, 16.302114
- Anreise mit Öffis: Zug S4 / S3 ab Floridsdorf alle 30 Minuten; 10:18 ab, 10:36 an
- **Neue Karte:** Ausschnitt aus Leobendorf - Burg Kreuzenstein, 1:7.500 / 5m / 2019
- Gelände: detailreicher & steiler Hügel, **Spikes** oder **Schuhe mit sehr gutem Profil** dringend **empfohlen!**
- Vom Treffpunkt knappe 1,8km zum Start, Aufwärmen auf hartes Training (ev. Shuttle für Kinder& Senioren)

Wie immer wird das Training für 3 Leistungsgruppen angeboten:

A) Leistungsorientierte Jugendliche und Erwachsene

B) Normal/Spaß-OLer, Senioren, Hobby Läufer

C) Neulinge und Kinder (Trainingsform: Linien-OL, Schwerpunkt Leitlinien)

Für A und B:

Trainingsform: **O-Intervalle mit Gegnerkontakt**

A und B laufen bis zu **6 Intervalle** zu je ca. **0,7km / 60hm / 3 Posten**. Gestartet wird in 6er-Gruppen, im Ziel wird durchgewechselt und nach einer kurzen Pause zurückgelaufen. Jeder kann individuell entscheiden wie viele der 6 Strecken er läuft. Lauf- sowie o-technisch anspruchsvoll!

49

Die Posten sind 10x10m große Plastikkärtchen

-Nehmt bitte Rücksicht auf Wanderer und Spaziergänger.

-Der Wald ist Privatbesitz des Grafen Wilczek, wir verhalten uns „unauffällig“.

-In einem Teil der Karte finden aktuell Holzschlägerungsarbeiten statt, bitte um **Vorsicht!** Jeder läuft auf **eigene Gefahr**.

Viel Spaß im Wald,

Nico