

**Trainer\*innen-Fortbildung**  
(auch alle Instruktor\*innen und persönliche Athleten-Betreuer\*innen  
sind herzlich eingeladen)

**Ein Tag mit Gernot Ymsen – Orientierungslauftraining auf Weltklasseniveau**

Ende August startet in Schielleiten/Steiermark der Spezialteil der Trainerausbildung für Orientierungslauf (koordiniert von Günter Kradschnig und Roland Fesselhofer).

Der ÖFOL bietet allen Interessierten die Möglichkeit, einen Tag lang im Rahmen einer Trainerfortbildung an dieser hochkarätigen Ausbildung teilzunehmen.

**Gernot Ymsen**, ausgebildeter Trainer und seit vielen Jahren bester österreichischer Orientierungsläufer inmitten der Weltklasse, hat selbst aktiv das Programm der Trainerausbildung mitgestaltet.

Als Referent wird er an diesem Tag virtuell aus seiner Wahlheimat Schweden und mit Vorort-Unterstützung der anderen Referenten Einblick in den aktuellen Stand des Orientierungslauftrainings auf Topniveau geben.

**Die Themen sind im Überblick:**

- Aktuelle Anforderungen an das Orientierungslauftraining
- Adäquate Trainingsformen nach Alter und Können
- Digitale Werkzeuge im OL-Sport
- Praxisübung: Sprint-OL-Intervalltraining
- GPS-Analyse und andere Auswertungsmöglichkeiten

**Termin**

Eine Teilnahme ist am Donnerstag, 1. September, ganztags von 8.30-20.30 Uhr möglich oder auch ein Einstieg ab 16.00 Uhr mit dem Sprint-OL-Intervalltraining auf Bahnen der Kursteilnehmer (für alle, die selbst mitlaufen wollen: OL-Ausrüstung nicht vergessen).

**Teilnahmebeitrag**

Die Teilnahmegebühr beträgt nur € 30.- und inkludiert auch die Teilnahme am OL-Wettkampftraining am Nachmittag (nicht allerdings die Kosten für Verpflegung und Getränke im BSFZ Schielleiten).

Die Anlagenbenützungsg Gebühr für das BSFZ Schloss Schielleiten in Höhe von € 17,00 pro Person, die keine Vollpension in Anspruch nimmt, übernimmt der ÖFOL.

Nutzt diese Möglichkeit, einen Einblick in OL-Training auf Weltklasseniveau zu erhalten – ihr seid herzlich dazu eingeladen.

**Ort:** BSFZ Schloss Schielleiten, A-8223 Stubenberg am See, <https://schielleiten.bsfz.at/kontakt/>