

## Trainingsprogramm Jugend beim Oster-TL

### 1. Training (Attackpoint)

Unser erstes Training absolvierten wir in Sattnitz, wo wir an der Grundtechnik und den Attackpoints arbeiten konnten. Dabei sammelten wir schon einige Höhenmeter.

### 2. Training (Kerschi Training)

Ausgeruht und motiviert trafen wir uns zu einem besonders coolen aber auch hartem 2. Training des diesjährigen Oster Trainingslagers im Wald nahe des Rauschelesees. Ziel des Kerschi Trainings ist es, einen kurzen aber steilen Anstieg möglichst schnell zu bewältigen, um anschließend eine OL Bahn bergab zu laufen. Gestartet wurde in Kleingruppen, wobei jeder eine andere Downhill - Strecke hatte. Sau anstrengend aber cool!!

### 3. Training (Multitechnik)

Als drittes Training galt es ein Multitechnik Training zu bewältigen. Zu Beginn gab es einen Linien OL. Anschließend kurze Posten und zwei Korridore. Für die besonders „mutigen“ gab es die Möglichkeit, sich an einem Kompassblindflug zu versuchen.

### 4. Training (Mitteldistanz)

Nach einem Mentaltraining mit Chris Marko noch vor dem Frühstück gingen wir gut vorbereitet in den ersten Trainingswettkampf. Das Gebiet „Grachelitzen“ war das ideale Terrain dafür. Sehr anspruchsvoll und steil.

### 5. Training (Laufschule und Stabi)

Am Nachmittag standen etwas ruhigere Trainings am Programm. Zum einen ein kurzes Lauf ABC und zum anderen ein von Julia Ritter geleitetes Krafttraining. Anschließend konnten wir uns im 5!! Grad kalten Faaker See erfrischen. Zusätzlich gab es Einzelgespräche mit den Trainern.

### 6. Training (Circle Map)

Haben Sie schon einmal einen OL ohne Kompass und mit einer runden Karte absolviert? Wir schon :) Auf jeden Fall bot das Gebiet um Arnoldstein ideale Bedingungen dafür.

### 7. Training (Staffelstarts)

Beim zweiten Training in Arnoldstein hatten wir wieder unseren Kompass zur Verfügung. Den brauchten wir auch, denn es galt den richtigen Weg in einer stressigen Startsituation zu finden.

Am Abend organisierte Karin einen sogenannten Kerzli OL. Die Teams wurden dafür „zufällig“ ausgelost. Dabei musste man eine Nacht OL Bahn nur mit Hilfe einer Kerze absolvieren. Anschließend gab es noch lustige Spiele, die den Teamspirit stärken sollte.

### 8. Training (Knock Out Sprint)

Den krönenden Abschluss bildete ein Knock Out Sprint in Klagenfurt zusammen mit den Junioren. Es gab vier Läufe, wobei einer mit einem Postennetz und bei einer anderen Strecke durfte man zwischen drei verschiedenen Bahnen wählen.