

## ASKÖ - Wintertraining 16.11.2019

Treffpunkt: 10:45 Uhr, 1.Parkpl. links Exelbergstraße (ManaMeierei)

Ziel: Verbesserung bei Kompass / Richtung in verschiedenen Situationen

Trainingsleiter: Felix Hofstätter 0676/843 614 301, Sabine 0676/.....300

**Laufgebiet:** Es werden die relativ flachen Wiesen und Gräben des Schwarzenbergparks belaufen. Der Wald ist größtenteils gut belaufbar, typisch sind die sehr alten (markanten) Bäume oft mitten im Wald.. Im Nordbereich der Karte (nur für schwierige Strecken) reduzieren Dickichte Tempo und Sichtweite, und verändern dadurch das Schrittmaß. Im Laufgebiet gibt es viele Wege, die je nach Situation verwendet werden können oder aus der Karte entfernt worden sind.

### **Ablauf des Trainings:**

- Eintreffen ca. 10:45
- Bitte namentlich Ein- und Austragen in der Teilnehmerliste
- **Beginn 11:00 pünktlich!**
- Wir überqueren die Exelbergstraße beim Zebrastreifen und beginnen mit dem Aufwärmen am Weg zum Start mit Lauf-ABC und Baumschlalom (entlang der Allee)
- Startpunkt ist gleich unten auf der Rodelwiese (bitte nicht alle gleichzeitig starten)
- Zuerst (vor allem für unsere Neulinge) gilt es einzelne Posten anzulaufen und retour
- Dann je nach Können und Kondition 0,5 bis zu 2,7km lange Runden
- Fragen und Feedback nach jeder Runde möglich (einige Ideen folgen auf Seite 2)
- Es ist ein Training – wenn etwas nicht klappt, kein Problem – daraus lernen wir etwas!
- Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wie viele Strecken gelaufen werden.
- Tempovorschlag: langsam beginnen und Tempo steigern, wenn technisch möglich
- **Zielschluss 12:30 Uhr** (die Posten bleiben einige Tage im Wald, damit Gala-Besucher noch eine Chance bekommen)

### **Spezielle Hinweise für Anfänger/Kinder** (bei Bedarf begleiten wir Kinder und Neulinge)

- Karte immer einnorden und lagerichtig halten, Schritte zählen nicht vergessen
- Es gibt viele Strecken (mit unterschiedlichen Maßstäben!):
  - „Stern 1-6“ (0,2 bis 0,6km): Stern mit je 1 Posten (Karte 1:5.000)
  - „L1-L3“ (0,7 bis 1,0km): kurze einfache OL-Bahn mit 4 Posten (Karte 1:5.000)
  - „M1-M4“ (1,2 bis 2,0km): OL-Bahn für Geübte mit 6-8 Po. (Karte 1:7.500)
  - „S1-S3“ (2,0 bis 2,7km): OL-Bahn für Geübte mit 4-10 Po. (reduz. Karte 1:10.000)
- Posten sind mit Mini-Posten (15cm) oder Baustellenband mit Nummer markiert.



---

Ideen zum Kompasslaufen:

Zusätzlich zur Richtung immer Schrittmaß verwenden (doppelt hält besser „Zitat Ernst Bonek“)

Wenn man Wege schräg kreuzt, verleitet das, die Richtung zu ändern

Wenn man schräg zur Höhenlinie bzw über einen Rücken läuft, verleitet das, die Richtung zu ändern

Bei schlechter Sicht und guter Belaufbarkeit – Zwischenpunkte anvisieren, dort wieder, ...

Dickichte sind nicht nur langsamer zu belaufen, man kann auch nur schwer die Richtung genau halten

Bei Objekten an Leitlinien, Kompass immer etwas auf die sichere Seite einstellen

Bei Hindernissen, die man nicht passieren kann, darf oder will:

Bei größeren Objekten, Richtung zum Eck (Haus, Zaun, Dickicht, ...) einstellen und ab dort weiter

Bei geringfügigen Hindernissen **bewusst** Richtung paar Meter verlassen und dahinter wieder ausgleichen

Und nun noch der Platz für eure Gedanken und Erfahrungen nach diesem Training – Viel Spaß!

Felix und Sabine