HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt
ZVR 911858411
p.A.: **Gottfried Tobler**, Paul Troger-Gasse 34, 2700 Wiener Neustadt
Tel. 02622/23410 ; Fax 02622/24610 E-mail: togo@aon.at
Homepage: www.hsvwrn-ol.at

Infos zum 5. Trainingslager im Waldviertel:

04. – 06. April 2009

A/ Organisatorischer Teil:

Programm:
1. SA- 04.04. – 1.TR: 10.30 – 11.30 Uhr; 2. TR: 14.30 – 15.30 Uhr; Lembach
2. SO- 05.04.- 3.TR: 09.30 – 10.30 Uhr; 4. TR: 15.00 – 16.00 Uhr; Eibenstein
3. MO- 05.04.- 5.TR: 09.30 – 10.30 Uhr; 6. TR: 14.30 – 15.30 Uhr; Steinbach/ Neunagelberg

Zufahrten, Treffpunkte:
1. Lembach bei Kirchbach, westlich von Rappottenstein; Zufahrt über Riebeis oder Lembach
2. Eibenstein/ Ludwigsthal bei Gmünd/ Blockheide
3.1. Steinbach: Straße von Schrems Ri. Neunagelberg/westlich v. Steinbach (Posten)
3.2. Neunagelberg: Straße von Schrems Ri. Neunagelberg; vor der Grenze li zum Sportplatz

Trainingsmöglichkeiten: Jeweils kurze, mittlere und lange Trainingsbahnen; 2x markierte Bahn (SA,SO) –. Die verschiedenen Trainingsangebote können jeweils frei gewählt werden. Z.B.: Markierte Bahn zum Einlaufen, dann 2x kurze Bahn, 1x mittlere Bahn..

Start: ab der angegebenen Zeit! **Nach 100 Minuten** endet das jeweilige Training.

Karten + extra Postenbeschreibungen: liegen beim Start in Boxen

Sportident wird verwendet! Leihchips vorhanden (€ 5.-/ 6x Training)
Vor dem **Start**: **Clear -** Karte aufnehmen, dann **Start** markieren.
Im Ziel: **Zielposten**, dann beim Thermodrucker selbst auslesen; Zeitstreifen
Natürlich kann auch ohne SI bzw. ohne Zeitnehmung gelaufen werden!
Karte anschließend in die entsprechende Box zurücklegen, neue Karte nehmen usw.
Nach jedem Training können 2-3 Laufkarten/Läufer genommen werden

Geplante Laufbesprechungen für die Jugend mit Videobeamer: 19.30 Uhr (im Heim)

Quartier: Berufsschule Schrems (im Schloss**,** südwestlich vom Hauptplatz)
Ausstattung: Mehrbett- Zimmer mit Dusche + WC**,** Aufenthaltsräume, **Hausschuh-Pflicht!! Turnhalle (Hallenschuhe)** Schuhraum beim Eingang (für OL- Schuhe)
Essenszeiten: **08.00:** Frühstück, **12.30:** Mittagessen; **18.00:** Abendessen
Die Vollpension beginnt mit **SA abends** und endet **MO mittags!**
Für das Mittagessen am SA ist selbst zu sorgen! Ev. Gasthof in Lembach!

Kosten: Kurs: € 25 VP für 2 Tage: € 50 **= € 75/ Person!** Bezahlung: SA abends

Ausrüstung: 2x Laufbekleidung bzw. Trainingsanzug, 2x Laufschuhe, Kälteschutz inkl. Haube + Handschuhe, Hausschuhe, Hallenschuhe, Handtücher, Getränkeflasche für das Training, **Kompass, SI- chip, Uhr, OH- Stift, A-4 Folie** usw.

HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt
ZVR 911858411
p.A.: **Gottfried Tobler**, Paul Troger-Gasse 34, 2700 Wiener Neustadt
Tel. 02622/23410 ; Fax 02622/24610 E-mail: togo@aon.at
Homepage: www.hsvwrn-ol.at

B/ Technischer Teil:

Alle Karten sind sehr detailreich, mit vielen Steinen, Felsen, Mulden usw.
Unbedingt den Kompass verwenden und die Postenbeschreibung lesen!

Training 1+2: **Treffpunkt, Parken: Lembach** bei Kirchbach (wie 2007)
Karte: Lembach- Burgleiten, 1: 10.000 + 1: 5.000;
Bahnleger: Markus Plohn
Trainingsform Tr 1: Score OL; markierte Bahn zum Einzeichnen
Trainingsform Tr 2: Korridor; Fenster OL mit Normalkarte od. reduzierter K.

Training 1	Maßstab	Postenanzahl	Farbkarte	Zielgruppe
Score- OL	10.000	32	A-4	Erfahrene Läufer
Score- OL	5.000	21	A-4	Jugend, Anfänger
Markierte Bahn	2.500	1 km; ca. 20	A-4	Jugend, Anfänger

Training 2	Maßstab	Km/ Posten	Farbkarte od. reduz. K.	Zielgruppe
Kurz 1+ 2	10.000	1,3/4 1,1/4	A-4	Jugend, Anfänger
Mittel 1+ 2	10.000	2/8 2,3/7	A-4	Jugend, Erfahrene L.
Lang 1+ 2	10.000	3,1/10 3,2/8	A-4	Erfahrene Läufer

Achtung: **Training 2** kann sowohl mit **Normalkarte** als auch mit **reduzierter Karte** (= Korridor, Fenster, Blindflug usw.) gelaufen werden.

HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt

ZVR 911858411

p.A.: **Gottfried Tobler**, Paul Troger-Gasse 34, 2700 Wiener Neustadt

Tel. 02622/23410 ; Fax 02622/24610 E-mail: togo@aon.at

Homepage: www.hsvwrn-ol.at

Training 3+4: **Treffpunkt, Parken: Eibenstein/ Ludwigsthal** - Nähe Blockheide
Karte: Ludwigsthal und Gemeindewald, 1: 10.000 + 1: 6.000;
Bahnleger: Pierre Kaltenbacher/ Tr. 3; Gottfried Tobler/ Tr. 4

Trainingsform: Tr 3: Mitteldistanz- OL: Richtungswechsel, grüne Posten, Schmetterlinge usw.;
Für Anfänger, Jugend: Markierte Bahn zum Einzeichnen

Trainingsform: Tr 4: Sprint- OL: Richtungswechsel, viele Posten

Training 3	Maßstab	Km/ Posten	Farbkarte	Zielgruppe
Kurz A+ B	10.000	1,8/6 1,7/6	A-5	Jugend, Anfänger
Mittel A+ B	10.000	2,7/12 2,8/12	A-5	Jugend, Erfahrene L.
Lang A+ B	10.000	3,7/17 3,6/17	A-5	Erfahrene Läufer
Extra-Lang	10.000	4,2/ 17	A-5	Sehr erfahrene Läufer
Markierte Bahn	5.000	1,3 km; ca. 20	A-4	Jugend, Anfänger

Training 4	Maßstab	Km/ Posten	Farbkarte	Zielgruppe
Kurz A+ B	6.000	1,1/6 1,1/8	A-4	Jugend, Anfänger
Mittel A+ B	6.000	1,5/9 1,6/10	A-4	Jugend, Erfahrene L.
Lang A+ B	6.000	2/11 2,3/12	A-4	Erfahrene Läufer
Distanzmessen	10.000	80- 200m/ je 1	schwarz/weiß	Jugend, Anfänger

HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt

ZVR 911858411

p.A.: **Gottfried Tobler**, Paul Troger-Gasse 34, 2700 Wiener Neustadt

Tel. 02622/23410 ; Fax 02622/24610 E-mail: togo@aon.at

Homepage: www.hsvwrn-ol.at

HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt

ZVR 911858411

p.A.: **Gottfried Tobler**, Paul Troger-Gasse 34, 2700 Wiener Neustadt

Tel. 02622/23410 ; Fax 02622/24610 E-mail: togo@aon.at

Homepage: www.hsvwrn-ol.at

Trainingsform: Laufen mit reduzierter Karte: Braundruck bzw. Korridor, Fenster- OL usw.

Training 5.1	**Maßstab**	**Km/ Posten**	**Braundruck**	**Zielgruppe**
Kurz 1+ 2	7.500	0,9/5 1,1/5	A-5	Jugend, Anfänger
Mittel 1+ 2	7.500	1,5/6 1,5/6	A-5	Jugend, Erfahrene L.
Lang 1+ 2	7.500	2,3/10 2,5/9	A-5	Erfahrene Läufer
Training 5.2	**Maßstab**	**Km/ Posten**	**Reduz. Karte**	**Zielgruppe**
Kurz	7.500	1,1/6	A-5	Jugend, Anfänger
Mittel	7.500	1,5/6	A-5	Jugend, Erfahrene L.
Lang	7.500	2,6/9	A-5	Erfahrene Läufer

Training 6: **Treffpunkt, Parken: Sportplatz bei Neunagelberg:** direkt beim Grenzübergang Neunagelberg

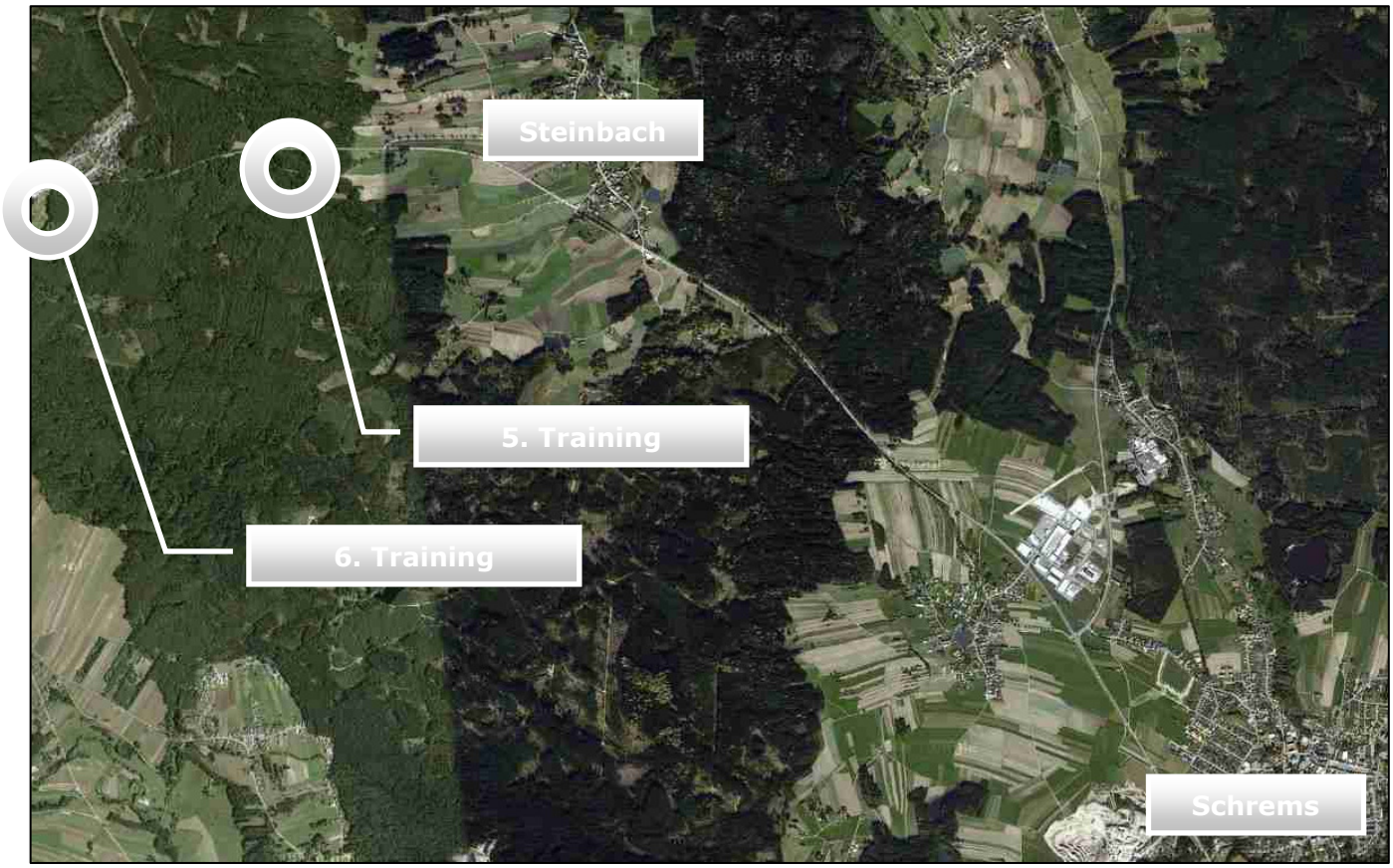
Karte: Gmünd- Breitensee/ Neu- Nagelberg; div. Maßstäbe

Bahnleger: Stephan Seeböck

Trainingsform: Abschluß- Staffel; **3 Läufer** bilden 1 Team, jeder läuft **2x**!

Staffelbahnen	**Maßstab**	**Km/ Posten**	**Farbdruck**	**Staffeleinteilung**
1- 6: Extrakurz	5.000	Je 2x: 1,3/7; 1,4/7 1,5/7	A-4	Wird von
7- 9: Kurz	7.500	2x 2,2/8 2,1/8	A-5	Stephan Seeböck
10-12: Mittel	10.000	2x 3,1/11 3,2/11	A-4	vor Ort
13-18: Lang	10.000	2x 4,7/17 4x 4,8/17	A-4	eingeteilt

HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt
ZVR 911858411
p.A.: **Gottfried Tobler**, Paul Troger-Gasse 34, 2700 Wiener Neustadt
Tel. 02622/23410 ; Fax 02622/24610 E-mail: togo@aon.at
Homepage: www.hsvwrn-ol.at



Im Anschluss: Siegerehrung, Heimfahrt!

Wir wünschen euch viel Spaß im Waldviertel!

Das Organisationsteam des HSV OL Wiener Neustadt