

Herzlich Willkommen zum MTBO-Trainingswochenende!

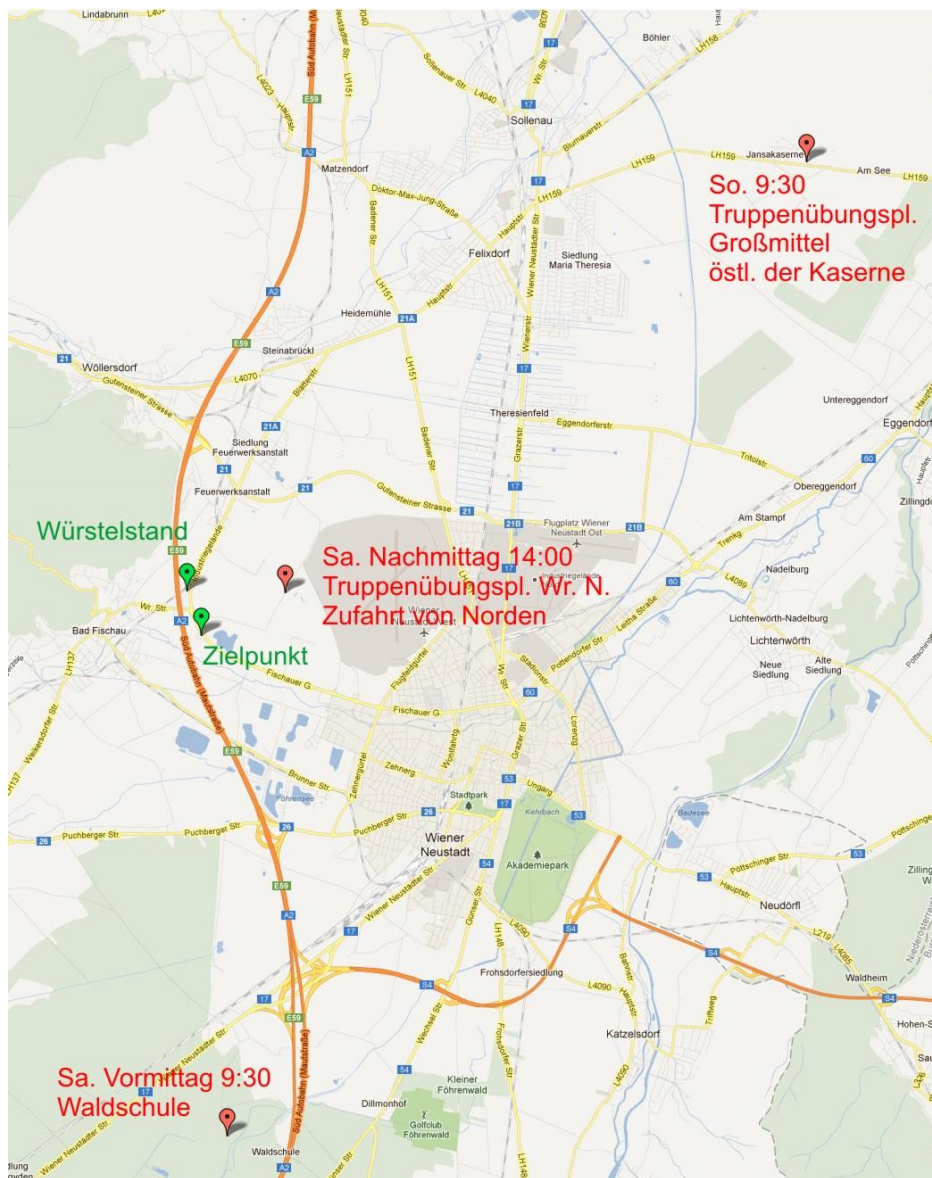
Der **Anmeldeschluss** wurde auf **14.3.12** verschoben. Der momentane **Wetterbericht** (vom 11.3.12) spricht von **bis zu 17°C** am Wochenende in Wr. Neustadt – da gibt's keine Ausreden mehr!

Das solltest du mitbringen:

- **Mountainbike, geländetaugliches Fahrrad** (kein Rennrad!)
- **Helm** (ohne Helm keine Teilnahme!)
- **Kartenhalter** (ev. Ski-OL Gestell oder Klarsichtfolie am Lenker festbinden, alle Karten sind im Format A4)
- **SI-Chip** (kann auch geliehen werden, mit Ski-Zipp oder Gummiband zum Befestigen am Rad)
- **Kompass**

Hier findest du alle **Treffpunkte:**

<http://maps.google.com/maps/ms?ie=UTF&msa=0&msid=204106082689170652994.0004baea478a29302c21d>



Samstag Vormittag

Treffpunkt: 9:30 Waldschule Großer Föhrenwald

Die Toiletten in der Waldschule dürfen benutzt werden.

9:45-10:30: MTB-Technik mit den Profis des MTBO-Kaders

10:45-11:45: MTBO-Training

Die **Wege** dürfen im Föhrenwald **nicht verlassen** werden. Falls dir die ganze Strecke zu lang sein sollte, kürze ab und sei bitte um 11:45 wieder zurück. (=Zielschluss)

Anfänger: Linien-MTBO

Folge im Gelände der roten Linie auf der Karte. Entlang der Linie (nicht im Gelände markiert, nur auf der Karte) sind im Gelände Posten platziert. Zeichne die Posten auf der Karte ein. Du kannst wählen, ob du das gleich während desfahrens machst (einfacher) oder dir alle Posten merkst und erst im Ziel einzeichnest (schwieriger).

Anfänger kurz: 5,7 km

Anfänger lang: 8,9 km

Profi: Strukturieren zu zweit:

Suche dir einen Partner, mit dem du die Übung machen willst. Ihr braucht nur eine Karte pro Team. Fahrer 1 schaut sich vor dem Start die Strecke zum ersten Posten an, merkt sich die Strecke und gibt die Karte Fahrer 2. Fahrer 1 führt aus dem Gedächtnis zum ersten Posten. Auf dem Weg zum ersten Posten hat Fahrer 2 Gelegenheit, sich die Strecke zum 2. Posten zu merken und gibt die Karte beim Posten Fahrer 1. Fahrer 2 führt aus dem Gedächtnis zum zweiten Posten...

Der Fahrer, der die Karte hat und versucht, sich die Strecke zum nächsten Posten einzuprägen sollte auch ein bisschen mitkontrollieren, ob der Fahrer, der gerade fährt halbwegs richtig fährt.

Profi kurz: 7,7 km Luftlinie, 11,5 km Idealroute

Profi lang: 10,9 km Luftlinie, 15,5 km Idealroute

Mittagspause

Bitte in der Mittagspause selbst irgendwo verpflegen und genug zum Trinken für den Nachmittag mitnehmen. Siehe auch Google Maps Link oben.

Samstag Nachmittag

Treffpunkt: 14:00 Truppenübungsplatz Wr. Neustadt. Zufahrt von Norden über die Straße der Gendarmerie

Es gibt keine Toiletten oder sonstige Infrastruktur!

Die **Wege** dürfen **im Wald** östlich der Forststraße, wo der Treffpunkt ist, **nicht verlassen** werden. **Westlich der Forststraße ist Querfahren erlaubt.**

Zielschluss: 16:30

14:15-16:30: MTBO-Training

Anfänger: Es gibt 5 verschiedene Runden, die du in beliebiger Reihenfolge fahren kannst. Du musst aber nicht alle Strecken fahren. Die Strecken, die Mittel heißen, sind etwas schwieriger.

Anfänger 1: 1,9 km

Anfänger 2: 1,5 km

Anfänger 3: 1,6 km

Mittel 1: 1,9 km

Mittel 2: 2,4 km

Profi: 1. Training: Staffelstarts

Es gibt vier kurze gegabelte Strecken mit je 1,2-1,5 km und maximal 5 Posten, die alle auf einer Karte eingezeichnet sind. Nach jeder Strecke wird zusammengewartet, bis alle da sind. Start für die nächste Strecke ist immer im Ziel von der vorigen. Sobald du ins Ziel kommst, dreh die Karte um und schau sie nicht an bis zum nächsten Start.

Die Fahrer von Profi Kurz beginnen auf der 3. Strecke (das ist die, die mit Posten 11 beginnt) und fahren nur 2 oder 3 Strecken.

1. Strecke: Massenstart
2. Strecke: Startintervall etwa 10 Sekunden. Der letzte von der ersten Runde startet zuerst.
3. Strecke: Startintervall etwa 10 Sekunden. Der schnellste von der zweiten Runde startet zuerst.
4. Strecke: Massenstart

Profi: 2. Training (anschließend an die Staffelstarts): Korridor-MTBO

Profi kurz: 3,1 km

Profi lang: 4,1 km

Auf der Karte ist nur ein schmaler Korridor, der von Posten zu Posten führt. Das heißt, dass du ziemlich unter dem Strich zum nächsten Posten fahren musst, wenn du auf der Karte bleiben willst. Das ist zwar eine Fähigkeit, die man sonst im MTBO kaum braucht und meist auch verboten ist, weil man ja üblicherweise auf den Wegen bleiben muss, aber wenn man schon mal die Möglichkeit hat, ungeniert quer zu fahren, dann sollte man die Möglichkeit auch nutzen.

Sonntag

Treffpunkt: 9:30 Truppenübungsplatz Großmittel, Wiese östlich der Jansakaserne. Nicht mit dem Auto oder Rad in die Kaserne hineinfahren!

Es gibt keine Toiletten oder sonstige Infrastruktur!

Querfahren ist hier überall erlaubt.

9:45-11:00: Routenwahlen zu zweit (oder dritt)

Zielschluss: 11:00

Überlegt bei jedem Posten, welche Routenwahlmöglichkeiten es gibt, zum nächsten Posten zu kommen. Jeder soll dann eine andere Route zum nächsten Posten wählen. Schaut, dass ihr ähnlich schnell fahrt (kann ruhig auch langsam sein), um die Routen vergleichen zu können. Diskutiert beim nächsten Posten, welche Route warum besser war.

Anfänger kurz: 3,6 km

Anfänger lang: 4,8 km

Profi kurz: 5,2 km

Profi lang: 6 km

11:15-12:30: Abschlussrennen

Zielschluss: 12:30

Jetzt kannst du deine MTBO-Fähigkeiten bei Wettkampfbedingungen unter Beweis stellen.

Anfänger kurz: 3,2 km

Anfänger lang: 5,4 km

Profi kurz: 5,6 km

Profi lang: 7,9 km

Viel Spaß beim Training!

Weitere MTBO-Rennen in Österreich und Umgebung:

Wann	Was	Wo	Info
20.-22.4.	MTBO Austria Cup	Slovenj Gradec (SLO)	www.oefol.at
28.-29.4.	MTBO World Ranking	Sastin, 75km nördl. von Bratislava (SVK)	http://mtbo.vba.sk/index.php/en/
16.-17.6.	MTBO Austria Cup	Tapolca (HUN)	http://www.mtbo.hu
30.6.-1.7.	MTBO Austria Cup	Pirkdorfer See	www.oefol.at
15.-16.9.	MTBO Austria Cup	Grafenschlag	http://www.olg-wien.at/events.php
8.-9.10.	MTBO Austria Cup	Pinkafeld	www.oefol.at