

## **Trainingsplan für April 2018:**

- DI, 03. April:** Viele feine Richtungsänderungen; Kompass fein  
Treffpunkt Mieminger Badensee um 15:00 Uhr  
Ist für jene gedacht, die am Wochenende nach Eisenstadt fahren und am DO nicht können. Die Posten bleiben hängen bis SO 18:00 Uhr . Karten bei mir oder Maria Luise erhältlich. Aber bitte rechtzeitig!!!
- MI, 04. April:** Kiddy OL rund um das Schulareal der NMS Oberstadt; 17:00 Uhr im Hinterhof
- MI, 04. April:** Koordination-, Beweglichkeit und Kraft im Studio Kopp 19:00 Uhr
- DO, 05. April:** Viele feine Richtungsänderungen; Kompass fein  
Treffpunkt Mieminger Badensee um 15:00 Uhr  
Achtung: da die Busverbindungen so ungünstig sind, müssen wir Eltern bitten, den Transport zu übernehmen.
- FR, 06. April:** kein Training, da wir nach Eisenstadt fahren
- MO, 09. April:** Lauftraining: Auslaufen für die AC Teilnehmer: 18:00 Uhr  
Strader Fitnessparcour Parkplatz
- MI, 11. April:** Kiddy OL im Imster Schwimmbad; 17:00 Uhr
- MI, 11. April:** Studio Kopp 19:00 Uhr
- DO, 12. April:** Lange Teilstrecken: Hochimst; Treffpunkt 15:00 Uhr am Parkplatz
- FR, 13. April:** siehe Donnerstag
- MO, 16. April:** Lauftraining: Treffpunkt 18:00 Uhr Rastbühel Hochbehälter
- MI, 18. April:** Kiddy OL in Hochimst: 17:00 Uhr Parkplatz
- MI, 18. April:** Studio Kopp; 19:00 Uhr

- DO, 19. April:** Linien O; Treffpunkt Ötztal Bahnhof 15:00 Uhr(wo genau wird noch bekannt gegeben). Sobald ich weiß, wo genau der Lauf stattfindet, kann ich nachsehen, ob wir mit dem Postauto fahren können!
- FR, 20. April:** siehe Donnerstag
- SA, 21. April:** Teilnahme am 2. Tirolcup in Wörgl-Lahntal; genauere Infos kommen noch!
- SO, 22. April:** Teilnahme bei der TM Mannschaft in Fulpmes; genauere Infos kommen noch
- MO, 23. April:** Lauftraining: Laufkoordination und Auslaufen: Treffpunkt: Bigerbrücke 18:00 Uhr
- MI, 25. April:** Kiddy OL am Starkenberger See: 17:00 Uhr
- MI, 25. April:** Studio Kopp; 19:00 Uhr
- DO, 26. April:** für manche Teilnahme bei der Tiroler Schulmeisterschaft; genaue Infos kommen noch
- DO, 26. April:** Grobkompass Korridor: Imst Teilwiesen (nähere Infos kommen noch)
- FR, 27. April:** siehe Freitag
- MO, 30 April:** Lauftraining: Intervalle: Sportzentrum Imst

**Viel Spaß und Freude bei den Apriltrainings und Wettkämpfen. Denkt ein bisschen über euch selber nach, womit habt ihr noch die größten Schwierigkeiten?**

**Eine kleine Hilfe:** - kann ich mich auf mich selber und meine Karte und meine Bahn konzentrieren?

- Habe ich Probleme mit dem ersten Posten, weil ich zu nervös bin, zu hektisch?
- Gebe ich mir die Zeit, die ich brauche bei jedem Posten und speziell zu Beginn?

- **Überlege ich mir beim Posten Weg und Route bis zum nächsten Posten, bevor ich loslaufe?**
- **Kann ich mir einen geeigneten Attackpoint auswählen?**
- **Kann ich vorauslesen?**
- **Kann ich die Geländeformen erkennen?**
- **Habe ich mehr Probleme mit Groborientierung oder Feinorientierung?**
- **Kenne ich die Kartensignaturen?**
- **Kenne ich die internationale Postenbeschreibung?**
- **Habe ich konditionelle Probleme?**
- **Lasse ich mich durch andere Posten drausbringen?**
- **Lasse ich mich durch andere drausbringen?**
- **Habe ich richtig Spaß an diesen OL Detektivspielen?**
- **Kann ich Tempo geben und wenn's um Feinorientierung geht wieder herausnehmen?**
- **Weiß ich immer genau, wo ich bin?**
- **Kann ich mich gut auffangen?**
- **Etc.**

**Denkt nach, wo eure individuellen Probleme liegen und konzentriert euch bei den Trainings hauptsächlich auf diese. Nehmt euch aber immer nur ein persönliches Ziel vor!!!!!!**