

Trainingsdatenblatt

Leistungszentrum Zürich, Dienstag 2.4.2024



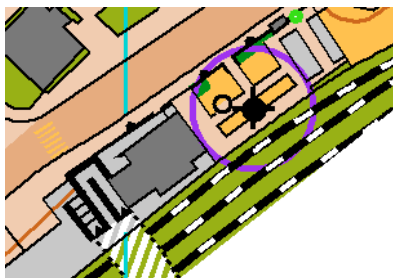
Mitglieder des OLC Kapreolo können am Training des Nationalen Leistungszentrums teilnehmen

Zusatzinformationen für Mitglieder des OLC Kapreolo Orientierungslaufclub Region Glattal

Anmeldung bis Samstag 30. März an [Bruno.Steinegger@gmx.net](mailto: Bruno.Steinegger@gmx.net)
mit Angabe der gewünschte Bahnvariante:

- A Alles (Teil 1,2 und 3)
- B Teil 2 und Teil 3 (Weg zum Start Teil 2 1050 m)
- C Teil 3 (Weg zum Start Teil 3 500 m)

Allgemeines: Besammlung Bahnhof Kloten, 18:10



17:49		Zürich HB	Gl. 41/42
		S7 Winterthur	
		16 min (4 Zwischenhalte) v	
18:05		Kloten	Gl. 3

Karte:	Stadt Kloten, 1:4'000, 2 m, März 2024
Bahnlegung, Trainer vor Ort:	Bruno Steinegger
Auswertung:	Daniel Kobel
Thema:	Sprint-Training: Routenwahl (Teil1 und Teil 2), Stresstest (Teil 3 mit vielen Posten)
Form:	Einzelstart, 3 Teile
Programm, prov. Bahndaten:	Weg zum Start: 950 m

Teil 1: 1.5 km, 32 m Stg., 2 Posten

Beim Start physisch und mental bereit sein! Vorschlag: Hohe Intensität.

Ziel Teil 1 – Start Teil 2: 200 m

Teil 2: 2.2 km, 40 m Stg., 8 Posten

Intensität individuell.

Ziel Teil 2 – Start Teil 3: 200 m

Teil 3: 2.2 km, 46 m Stg., 18 Po.
Stresstest. Vorschlag: Hohe Intensität

Ziel-Besammlungsort: 100 m

Posten:

Grosse Flaggen mit SPORTIdent

Auswertung:

Livelox -> GPS-Uhr mitnehmen