

Trainer C - Ausbildung des HTV 2002/03

Lehrprobe von Katrin Heumann und Andreas Bernhardt
am 30. November 2003 zum Thema „**Lang-OL**“
im Rahmen des D-Kader Lehrgangs auf dem Sensenstein bei Kassel

Ziel

Diese Einheit sollte den Beginn des Wintertrainings darstellen. Dabei soll die Grundlagen-
ausdauer trainiert werden, die Orientierung aber nicht komplett vernachlässigt werden.

Organisation

Da die zur Verfügung stehende Karte ca. 2 Kilometer vom Lehrgangsgelände entfernt liegt
und keine Fahrgelegenheit für alle Läufer besteht, muss die Strecke bis zum Kartenrand
und wieder zurück in den Lauf mit eingebunden werden. Hierzu steht ein entsprechend
kopiertes Messtischblatt im gleichen Maßstab zur Karte (1:15.000) zur Verfügung.

Um den Jüngeren den Lauf zum Sensenstein hinauf zu ersparen, endet die kurze Strecke
im Tal und die Läufer werden per Auto zurückgebracht.

Vorbereitung

Durch Einsatz des Stempelsystems „SportIdent“, können Bahnen mit Kreuzungen und
mehrfach angelaufenen Posten vorkommen.

Für den Lauf zur OL-Karte und von dort zurück, wird eine einfache Streckenführung auf
dem Messtischblatt (ein Posten) gewählt. Dies leitet die Läufer so, dass die stark
befahrene Landesstraße erst inner Orts überquert wird, um das Unfallrisiko zu senken.

Bei der Streckenführung auf der OL-Karte wird darauf geachtet, die Steigung möglichst
gleichmäßig zu verteilen, dass größere Dickicht im Norden der Karte nicht zu durchlaufen
(Wild / Forstinteresse) und trotzdem interessante Routenwahlen bei gleichzeitig wenig
Posten (weniger Zeit / Arbeit beim Postenhängen / Einsammeln) zu bieten. Es werden drei
Bahnen unterschiedlichen Niveaus angeboten, um keinen zu unter – oder überfordern
(Länge, Steigung, O-Schwierigkeit).

Durchführung

Die Vorbereitung des Stempelsystems geschieht am Vorabend, der „Trainingsmodus“ wird
gewählt, Bahnen definiert, Läufer eingegeben. Das Postenhängen geschieht rechtzeitig
vor Beginn der Trainingseinheit. Zur verabredeten Startzeit wird das Training begonnen,
es gibt eine Begrüßung und Erläuterung der Trainingseinheit, bei der auf Fragen geant-
wortet wird (vor allem den Jüngeren wird der Rückweg per Auto erklärt). Eine festgelegte
Startliste mit 2 min Startabstand (pro Startzeit können 3 Läufer los) wird ausgelegt. Jeder
Starter wird auf das Löschen seines SI-Chips hingewiesen.

Bei Rückkehr der Läufer wird ihr Chip am Rechner ausgelesen, jeder bekommt seine
Zwischenzeiten ausgedruckt, für den Trainer gibt es die Kontrolle, wer noch fehlt. Das
Einsammeln der Posten geschieht durch zwei routinierte OL'er, mit denen eine derartige
Absprache vor dem Training stattfand.

Danach wird von den Trainern aus die Disziplin der Teilnehmer im Bezug auf die
Landesstraße und die Steigung gelobt, ein Aktiver äußert sich positiv über die gelungene
Bahnlegung.