



- **Treffpunkt:** 9:45 Uhr; Laabacher Weinschenke, Gablitz, Laabach 1,
- **Start:** Massenstart 10:00 Uhr
- **Öffentliche Anreise:** U4 Hütteldorf, Bus 451 Richtung Sieghartskirchen um 8:52 bis Unterer Langleithenweg
- **Parken:** nur am 1. Parkplatz beim Start
- **Karte:** Gablitz, 2022, 1:7.500 (Stern-OL) / 1:10.000 (kurz/mittel/lang)
- **Trainingsform:** Routenwahl – OL in 1-2 Durchgängen

- **Bahnlängen:**
 - **Stern-OL: 1:7.500; 5 Strecken, maximal 3,6km**
 - **Kurz: 5,1km, 1 Runde**
 - **Mittel: 8,6km, 2 Runden**
 - **Lang: 10,2km, 2 Runden**

Trainingsanleitung / Hinweise:

Zielsetzung:

- Zwischenzeiten selber stoppen!
- Routenwahlen auf längeren Posten ideal wählen und im Anschluss auswerten.
- Mittel & Lang: Auf der 2. Runde Alternativroute testen.
- Auswertung im Anschluss an das Training gemeinsam bei Suppe/Tee/Mittagessen in der Laabacher Weinschenke

Erste Runde: Optimale Route wählen, idealerweise Zwischenzeiten zusätzlich selbst auf der Uhr nehmen, nach jeder Runde Routen einzeichnen (roten Stift mitnehmen!), Zwischenzeiten aufschreiben und Alternativrouten überlegen.

Zweite Runde: In gleichem / ähnlichem Tempo wie erste Runde die Alternativrouten laufen, Zwischenzeiten nehmen. Nach dem Zieleinlauf Alternativrouten einzeichnen, Zwischenzeiten vergleichen und Routenwahlen mit anderen vergleichen.

Mitbringen: OL-Ausrüstung und OL-Schuhe, warmes Getränk, Rotstift superfine, komplettes Wechselgewand, Geld für Jause in der Weinschenke

Sandra Ujvari & Wolfgang Waldhäusl, Trainer TZ Wien, Tel 0699/17 24 33 00 (Sandra)