



Routenwahl Training

30.11.2024

Purkersdorf

- **Treffpunkt:** 10:45 Uhr; 1140 Wien, Mooswiesengasse Ecke Mühlbergstrasse
- **Start:** Massenstart 11:00 Uhr
- **Öffentliche Anreise:** U4 Hütteldorf, Bus 451 oder 453 bis Mooswiesengasse
- **Parken:** Mooswiesengasse, Mühlbergstrasse, Leischinggasse
bitte nicht vor Einfahrten Parken!
- **Karte:** Purkersdorf Rudolfshöhe, 2007, tlw. überarbeitet 2019-2024, 1:7.500 (Stern-OL) (Routenwahlen kurz/mittel/lang) oder 1:10.000 (Nachmeldungen)/ 1:12.500 Weg lang
- **Trainingsform:** Routenwahl – OL in 2 Durchgängen
- **Bahnlängen:**
 - **Stern-OL: 1:7.500; 5 Strecken je 1 Posten, maximal 2,4km**
 - **Kurz: 2 x 2,9km, je 5 Posten, 2 Runden**
 - **Mittel: 2 x 5,5km, je 6 Posten, 2 Runden**
 - **Lang: 2 x 6,9km, je 8 Posten, 2 Runden**
 - **Weg: 2 x 6,2 oder 2 x 8,7km**

Trainingsanleitung / Hinweise:

Das Sperrgebiet (Kernzone Biosphärenpark) ist unbedingt einzuhalten!

Zielsetzung:

- Zwischenzeiten selber stoppen!
- Routenwahlen auf längeren Posten ideal wählen und im Anschluss auswerten.
- Auf der 2. Runde Alternativroute testen und vergleichen, auch mit anderen

Erste Runde: Optimale Route wählen, idealerweise Zwischenzeiten zusätzlich selbst auf der Uhr nehmen.

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

Mitbringen: OL-Ausrüstung und OL-Schuhe, warmes Getränk, Rotstift superfine, komplettes Wechselgewand

Sandra Ujvari & Wolfgang Waldhäusl, Trainer TZ Wien, Tel 0664/858 53 16 (Wolfi)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter und der durchführende Verein lehnen jede Haftung auch gegenüber Dritten ab. Die Bestimmungen des Forstgesetzes und der Straßenverkehrsordnung sind einzuhalten.