

Herzlich Willkommen zum „**Long Jog - Cross**“ Training!

Herzlich Willkommen zum „**Kinder-OL**“ Training!



## „Lange Routen“ für Erwachsene u Senioren „Schmetterlings-OL“ für Jugendliche und Ungeübte

Parkmöglichkeit: Exelbergstraße Manameierei (westl. vom Schwarzenbergpark)

[48.24375,16.27009](https://www.google.com/maps/place/48.24375,16.27009)

Anreise mit Öffis: <https://anachb.vor.at/>

**Treffpunkt** So, 26.01.2025 um 09:45 / ab Start 10:00 (einzeln oder in Gruppen)

### Ziele:

- Querlaufen mit Karte als Trainingsabwechslung, Bergauf/Bergablaufen,
- Tempowahl nach technischem Anspruch richtig wählen
- **Für Jugendliche:** Gewöhne Dich an die Schwierigkeit deiner Bahnen im neuen Jahr
- **Für Erw./Sen.:** Quertraining mit Höhenmetern, Tempoanpassung Grob/Fein, Routenwahlen

### Daten zu den Strecken:

- Karte: Schottenwald-Kolbeterberg
- Aufnahme: 2016-2024 (kleine Korrekturen 2025, vor allem im Postenraum)
- Maßstäbe und Streckenlängen:

LJcross lang	2x A4 1:10.000	11,1+430 (inkl. Weg zum Start1)
LJcross mittel	2x A4 1:10.000	8,4+310 (inkl. Weg zum Start1)
LJcross kurz	1x A4 1: 7.500	4,8+160 (inkl. Weg zum Start1)
LJclassic (Weg)	1x A4 1:12.500	10,8+340 (inkl. Weg zum Start1)
Schmetterling Kids 1-4 1:	7.500	0,9+ 25 bis 2,0+55
(Weg z. Start2 ca	500+20)	
- Posten: rot/weiße Baustellenbänder mit Postennummer!
- Es ist hügelig und tw. etwas steil – **Tapen, wer unsicher ist!**
- → OL Schuhe bzw. Crosslaufschuhe mit gutem Halt empfohlen

### Trainingsvarianten:

#### Start 1: Long Jog Cross (geplante Trainingszeit 90-100min.)

- bitte selbst Zwischenzeiten nehmen zum Vergleichen (biete Tabelle aller Teilzeiten nach dem Training an)
- Long Jog classic als Wegroute wie in guter alter Zeit, abkürzen je nach Tempo:  
über Forststraße Rieglerhütte/Karl-Bekehrty-Str. (8,5+270)  
Ohne Zipfel Edensiedlung (7,7+250)  
Entlang Christbaumzucht Schottenhof (5,4+120)

#### Start 2: Schmetterling

- **Bis zu 4 Runden:** ergibt bis zu 5km / 150HM
- **Teilweise auch Begleitung möglich** – bitte beim Treffpunkt bzw. Start 2 sagen!

**Bleibt gesund und unverletzt**

**Viel Spaß!**

Felix Hofstätter, Organisation/Bahnlegung

*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.*

