

Merkblatt Regio-Trainingsleiter

Vor dem Training



	<p>Jedes Training hat ein Trainings-Motto. Möchtest du ein paar Infos zu deiner Trainingsform, so dass du dir etwas darunter vorstellen kannst, melde dich bei uns! (vera.kuenzi@hotmail.ch, 078 792 10 98 oder patrick.geiger@bluewin.ch, 079 402 14 52)</p> <p>Das Training sollte möglichst lehrreich und passend zum Motto gestaltet werden.</p>	Erledigt											
>5 Wochen	<p>Für die technische Umsetzung des Trainings steht auch Kilian Imhof (kilimhof@bluewin.ch, 071 971 44 47, 079 756 68 76) gerne mit Rat und Tat zu Verfügung. Hast du also das Gefühl, der eine oder andere Tipp von Kili könnte dir helfen, so melde dich ungeniert bei ihm.</p>	<input type="checkbox"/>											
	<p>Möchtest du SportIdent verwenden, so kontaktiere Hans Helbling in Wil (071 911 40 35).</p>	<input type="checkbox"/>											
	<p>Die Karte von deinem OL - Training, erhältst du mit dem Infomail als Ocad-File sowie bei Beat Imhof (imhof@zielwies.ch , Mobile 079 232 36 54).</p>	<input type="checkbox"/>											
	<p>Häufig gibt es auf den OL-Karte Schiessstände und Naturschutzgebiete (schwarze Schraffur). Bitte kläre ab ob der Schiessstand benutzt wird oder lege die Bahnen so, dass die Trainingsteilnehmer keiner Gefahr ausgesetzt sind!</p>	<input type="checkbox"/>											
	<p>Wenn du die Karte hast und weisst was das Motto bzw. die OL-Form ist, kannst du mit dem Bahnlegen beginnen!</p> <p>In einem Regio-Training sollten immer etwa 3 Bahnlängen angeboten werden:</p> <table border="1" data-bbox="354 1084 1382 1341"> <thead> <tr> <th>Typ</th> <th>Leistungskilometer</th> <th>Schwierigkeitsgrad / Beschreibung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kurz</td> <td>ca. 3Lkm zB. 2.5km 50hm</td> <td>einfach, immer Leitlinien, Postenstandort von Weg sichtbar</td> </tr> <tr> <td>Mittel</td> <td>ca. 6Lkm zB. 5km 100hm</td> <td>mittel, teilweise Leitlinien, Postenstandort teilweise von Weg sichtbar</td> </tr> <tr> <td>Lang</td> <td>ca. 8Lkm zB. 7km 100hm</td> <td>schwierig, keine Leitlinien -> Querrouten, Postenstandort vom Weg nicht sichtbar</td> </tr> </tbody> </table> <p>Es müssen nicht zwingend 3 unterschiedliche Bahnen gelegt werden, es gibt z.B. auch folgende Varianten:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="331 1442 703 1603"> </div> <div data-bbox="746 1424 1070 1603"> </div> </div> <p>Ohne Abkürzungen 7km 150hm, schwer mit Abkürzung b) 5km 100hm, mittel mit Abkürzung a) 2.5km 50hm, einfach</p> <p>a) einfach, 2.5km 50hm b) mittel - schwer, 5km 100hm a + b = 7.5km 150hm</p> <p>Es wäre gut wenn die ersten Posten jeweils nicht die gleichen sind und ggf auch für einzelne Bahnen gesplittet werden könnten.</p> <p>OCAD Lizenz: Benötigst du für das Legen der Bahnen ein OCAD Lizenz, dann findest du alle nötigen Infos auf der Regio Webseite www.olregiowil.ch/ocad.</p> <p>Wir wären froh wenn du nach dem Training die OCAD Lizenz gleich wieder freigibst. Im OCAD geht das ganz einfach. Menu Hilfe -> Dienstprogramm zur Lizenzübertragung. Es besteht auch die Möglichkeit die Bahnen auf Papier zu zeichnen und Urs, Joschi oder Patrick übernehmen die Bahnen ins OCAD.</p>	Typ	Leistungskilometer	Schwierigkeitsgrad / Beschreibung	Kurz	ca. 3Lkm zB. 2.5km 50hm	einfach, immer Leitlinien, Postenstandort von Weg sichtbar	Mittel	ca. 6Lkm zB. 5km 100hm	mittel, teilweise Leitlinien, Postenstandort teilweise von Weg sichtbar	Lang	ca. 8Lkm zB. 7km 100hm	schwierig, keine Leitlinien -> Querrouten, Postenstandort vom Weg nicht sichtbar
Typ	Leistungskilometer	Schwierigkeitsgrad / Beschreibung											
Kurz	ca. 3Lkm zB. 2.5km 50hm	einfach, immer Leitlinien, Postenstandort von Weg sichtbar											
Mittel	ca. 6Lkm zB. 5km 100hm	mittel, teilweise Leitlinien, Postenstandort teilweise von Weg sichtbar											
Lang	ca. 8Lkm zB. 7km 100hm	schwierig, keine Leitlinien -> Querrouten, Postenstandort vom Weg nicht sichtbar											

3 Wochen	<p>Der Besammlungsort wurde bereits grob durch mich im Voraus definiert. Im Mail erhältst du auch den entsprechenden Link zur Karte. Falls du damit einverstanden bist, musst du nichts weiter unternehmen.</p> <p>Ansonsten melde dich bis ca. 3 Wochen vor dem Training bei Patrick (patrick.geiger@bluewin.ch) und sende ihm den Link zum genauen Besammlungspunkt. Damit alle Regiölis oder FahrerInnen von Youngsters den Besammlungsort gut finden.</p> <p>Gehe auf map.search.ch und trage den Besammlungspunkt wie folgt ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Auf Karte zeichnen“, links unter Funktionen – zum gewünschten Ausschnitt zoomen – „Markierung“ auswählen, rechts unter Werkzeuge – Besammlungspunkt markieren – Anschliessend „Speichern“ drücken, rechts unter Eigenschaften – „Verschicken“, links unter Funktionen und damit die Karte an Beat senden. 	<input type="checkbox"/>
>3 Woche	<p>Möchtest du die Trainingsbahnen auf die Karten gedruckt, so melde dich möglichst früh, spätestens 3 Woche vor dem Training bei Beat Imhof (imhof@zielwies.ch , 079 232 36 54) und übergib ihm die Bahnen, am liebsten bereits in OCAD-Format.</p> <p>Bist du genügend früh dran, so schickt er dir die eingedruckten (oder leeren) Karten per Post nachhause.</p> <p>Anzahl Karten: Beat weiss im Allgemeinen wie viele Karten zu drucken sind. Bitte melde ihm jedoch, wenn spezielles auf dem Programm steht. Z.B. ein anderer Club mittrainiert oder Einführungskurs usw. Weiter werden wir neu restriktiver Karten drucken und vermehrter leere Karten zur Verfügung stellen auf die ggf die Bahnen händisch übertragen werden müssen. Wir wollen vermeiden, dass duzende Karten zu viel gedruckt werden.</p>	<input type="checkbox"/>
	<p>Nathalie managt das Youngsters-Training (Jugendliche). Sie organisiert dieses völlig selber, und benötigt im Vorfeld des Trainings von dir das Postennetz, plus einmal eine Karte mit den verschiedenen Bahnen. Sie ist froh, wenn sie diese wenn möglich vor dem Druck oder bis spätestens 3 Wochen vor dem Training von dir bekommt – per Post oder digital. Sie entscheidet dann, welche Posten sie daraus benützt bzw. ob sie selber noch einige Posten setzt.</p> <p>Bitte sende mit der Bahnen Datei auch die Hintergrundkarte mit. Dies vereinfacht das Drucken und das Sichten der Bahnen.</p>	<input type="checkbox"/>
>2 Wochen	Die Teilnehmer müssen sich neu ab 2021 fürs Training anmelden . Wenn Nathalie die Karten vorab ha, wird sie gegebenenfalls gewisse Läufer auf eine andere Bahn umteilen.	<input type="checkbox"/>
1 Woche	Die Trainingsposten, OL-Wegweiser und Raiffeisen-Fähnli und ähnliches erhältst du bei Luis Schneider in St. Margarethen (071 966 70 32).	<input type="checkbox"/>
	Teilnehmerliste ausdrucken, erhältst du bei mir bzw. ist im Anhang.	<input type="checkbox"/>

Am Tag des Trainings

Am Tag des Trainings musst du auf folgende Sachen achten:

1. Mitnehmen: OL-Posten, OL-Karten, Fähnli und Teilnehmerliste
2. Rechne genügend Zeit ein, fürs Postensetzen. Man benötigt deutlich länger als an am Wettkampf, 6 - 12 Posten pro Stunde je nach Lauftempo, Distanzen und Wald!
3. Bevor du mit dem Postensetzen beginnst solltest du den Weg zum Besammlungsort markieren. Dabei gilt es vor allem den Abzweiger von der Hauptstrasse (Beide Fahrrichtungen!!!), sowie an Kreuzungen klar zu signalisieren wohin man fahren muss! zB mit Fähnli oder OL-Flagge ([Beispiel](#))
Falls sich der Startpunkt nicht am Besammlungsort befindet, hinterlege dort eine OL-Karte mit dem Startpunkt.
4. Sofern nichts anderes angegeben beginnt das Training um 17.45 Uhr, das heisst du solltest um 17.15 Uhr alle Posten gesetzt und den Weg zum Besammlungsort markiert haben.

5. Während dem Training hast du darauf zu achten, dass sich alle Teilnehmer in der Teilnehmerliste eintragen und du ihnen die Trainingsform bzw. das Ziel des Trainings erklärst. Falls möglich werde ich auch anwesend sein und dich dabei unterstützen.
6. Wenn die Teilnehmer das Training absolviert haben und wieder zurück sind, ist dies in der Teilnehmerliste zu vermerken. Damit man ein Überblick hat ob alle wieder zurück sind, bevor man mit dem Posteneinziehen beginnt.
7. Nach dem Training gibt es dann noch folgendes zu tun:
 - Fähnli und Postenmaterial zurück bzw. weitergeben, gemäss Absprache mit Luis