

Trainingsorganisation bei der OL Regio Wil



Dieses Merkblatt ist in zwei Teile gegliedert. Teil 1 umfasst die Bahnlegung für das Training. Für Teil 2, die Organisation des Trainings selbst, fahre auf Seite 4 weiter.

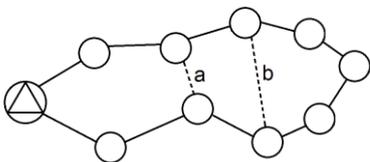
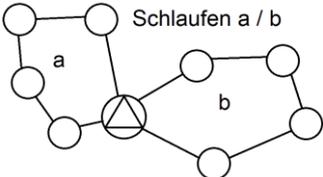
Teil 1: Bahnlegung

Hinweis: Die Bahnlegung der Sommertrainings erfolgt ab 2022 an einem gemeinsamen Bahnleger-Workshop. Dieser Workshop findet normalerweise am Nachmittag vor der HV im Februar statt. Die Teilnahme am Workshop wird von den Trainingsleitern grundsätzlich erwartet, die Nicht-Teilnahme schliesst eine Trainingsorganisation aber nicht aus. Die Trainingskoordinatoren ([Urs Gruber](#) und [Julian Bleiker](#)) informieren euch frühzeitig über den Workshop.

Nachfolgend sind die Aufgaben in der Bahnlegung zeitlich gegliedert aufgelistet:

Erledigt

vor dem Bahnleger- Workshop	<ul style="list-style-type: none"> - Installiere OCAD auf dem eigenen Laptop und organisiere eine OCAD-Lizenz. Infos dazu findest du unter https://www.olregiowil.ch/ocad/allgemeines. - Solltest du keinen Laptop mit OCAD haben, so melde dich bei Urs Gruber oder Julian Bleiker. - Alternativ kannst du auch die Karte 4-6x ausdrucken und mitbringen. Dies ist eine ebenso gute Option. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Lade die Karte deines Trainings herunter. Die Karte findest du hier bei deinem Training. Das Training hast du von Urs oder Julian zugeteilt bekommen. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Speichere den Regio Symbolsatz (Regio_Bahnlegung_10k,_7.5k,_5k,..) auf deinem Rechner und wähle diesen beim Eröffnen des Bahnlegungs-Projektes in OCAD an. Eine detailliertere Anleitung dazu findest du hier. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Mache dir erste Gedanken zu deinem Training. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Bringe den Laptop mit OCAD und 1 Karten-Ausdruck an den Workshop mit. Alternative, falls ohne Laptop mit OCAD: 4-6 Karten-Ausdrucke mitbringen. 	<input type="checkbox"/>
am Bahnleger- Workshop	<p>Ziel des Workshops ist es, bis am Schluss die Trainingszielsetzung definiert zu haben und die Bahnlegung des Trainings möglichst vollständig erledigt zu haben.</p> <p>Teil des Workshops sind die nachfolgenden Elemente:</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Lege fest, welche Teile deiner OL-Karte als Sperrgebiete ausgeschieden werden müssen. Details zu den relevanten Flächen findest du hier. Julian wird dich dabei unterstützen. - Lege den Besammlungsort deines Trainings fest. Eine Übersicht über geeignete Parkplätze findest du hier. Urs und Julian werden dich dabei unterstützen. 	<input type="checkbox"/>

Am Bahnleger- Workshop	<ul style="list-style-type: none"> - Setze dich nochmals mit dem Thema deines Trainings auseinander und erarbeite die Zielsetzung für dein Training. - Für die OL-Trainings der OL Regio Wil beschränken wir uns auf O-technische Ziele. Eine gute Zielsetzung umfasst 2-4 Ziele. Diese sollten prägnant formuliert sein und mögliche Handlungsweisen für das Training aufzeigen. Ein Beispiel findest du hier. - Ergänze die Zielsetzung mit Ideen, wie das Training ausgewertet werden kann. - Ergänze die Zielsetzung zudem mit dem generellen Ablauf des Trainings. - Bei allen aufgeführten Punkten wirst du von Michi Imhof, Schubi und Julian unterstützt. 	□												
	<ul style="list-style-type: none"> - Nun kannst du mit der Bahnlegung beginnen! - In einem Regio-Training sollten die folgenden 3 Bahnen angeboten werden: 													
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Bahn</th> <th style="text-align: left;">Leistungskilometer</th> <th style="text-align: left;">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 -> Querrouen, Postenstandort vom Weg nicht sichtbar</td> </tr> </tbody> </table>	Bahn	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 -> Querrouen, Postenstandort vom Weg nicht sichtbar	
	Bahn	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 -> Querrouen, Postenstandort vom Weg nicht sichtbar												
<ul style="list-style-type: none"> - Es müssen nicht zwingend 3 verschiedene Bahnen gelegt werden, es gibt auch Möglichkeiten, Abkürzungen in die Bahnen einzubauen: 	□													
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ohne Abkürzungen 7km 150hm, schwer mit Abkürzung b) 5km 100hm, mittel mit Abkürzung a) 2.5km 50hm, einfach</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Schleifen a / b</p> <p>a) einfach, 2.5km 50hm b) mittel - schwer, 5km 100hm a + b = 7.5km 150hm</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Beachte bei den Abkürzungen aber, dass die Schwierigkeiten auf den gemeinsam gelaufenen Abschnitten für alle Bahnen stimmen sollten. - Nach Möglichkeit solltest du für die verschiedenen Bahnen verschiedene erste Posten wählen, so dass gleichzeitig gestartet werden kann. - Befinden sich Schiessstände in der Nähe deines Trainings, so umgehe diese Orte so, dass die Trainingsteilnehmer keiner Gefahr ausgesetzt sind. 														
<ul style="list-style-type: none"> - Möchtest du bei deinem Training eine (teilweise) reduzierte Karte einsetzen oder organisierst du eine spezielle Trainingsform (v.a. Staffel-Formen oder andere Trainings mit Massenstart) und du benötigst dazu Unterstützung, so wende dich an Michi, Schubi oder Julian (oder weitere OCAD-Experten...). 	□													
<ul style="list-style-type: none"> - Diskutiere deine Bahnen mit Michi, Schubi oder Julian (oder anderen Teilnehmern des Workshops). Sie werden dir weitere Inputs für ein qualitativ hochstehendes Training geben können. 	□													

Du konntest nicht am Bahnleger-Workshop teilnehmen?	<ul style="list-style-type: none"> - Julian und Urs werden dich per Mail über die Sperrgebiete und mögliche Parkplätze an deinem Training informieren. - Lege damit den Besammlungsort deines Trainings fest und melde diesen an Urs oder Julian. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeite die Zielsetzung deines Trainings und ergänze diese wie oben beschrieben. - Schicke die Zielsetzung anschliessend an Julian. - Melde ebenfalls, ob du für dein Training SportIdent einsetzen und das Training mit der SportIdent-App auswerten möchtest. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Nun kannst du mit der Bahnlegung beginnen. Infos zur Einrichtung von OCAD findest du im Abschnitt «vor dem Bahnleger-Workshop». Weitere Infos zum Training selbst findest du im Abschnitt «am Bahnleger-Workshop». - Organisierst du eine spezielle Trainingsform (u.a. Staffeln) oder möchtest du eine reduzierte Karte einsetzen und benötigst du Unterstützung, so melde dich frühzeitig (> 4 Wochen vor dem Training) bei Michi, Schubi oder Julian. - Zögere nicht, dich ebenso zu melden für Feedback zu deinem Training. 	<input type="checkbox"/>
4 Wochen vor dem Training	<ul style="list-style-type: none"> - Lege dein Training als PDF und OCAD-File auf OneDrive im Ordner deines Trainings ab. Für allfällige Änderungen bleibt so genügend Zeit. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Gilt vor allem für Trainings von Juni bis September und bei älteren Karten (3-jährig oder älter): Besichtige die Postenstandorte deines Trainings. Im Sommer und Herbst kann ein Wald aufgrund der gewachsenen Vegetation ganz anders aussehen als im Winter / Frühling und auch anders als auf einer älteren Karte. - Besonderes Augenmerk solltest du auf Posten an Vegetationsobjekten (Dickichte, Stechpalmen) und Kuppen, Wurzelstöcke und Trockenrinnen richten. - Bei aktuellen Karten (2-jährig oder jünger) oder falls du nur wenige der genannten, heiklen Objekte als Posten verwendest, kannst du auf die Besichtigung verzichten. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Passe dein Training nach der Besichtigung falls nötig nochmals an. 	<input type="checkbox"/>
2 Wochen vor dem Training	<ul style="list-style-type: none"> - Lege die definitive Version deines Trainings als OCAD-File auf OneDrive im Ordner deines Trainings ab. Julian wird sich um das Layout der Karten und den PDF-Export kümmern. - Solltest du deine Bahnen auf Papier gezeichnet haben, so schicke ein Foto oder einen Scan der definitiven Bahnlegung an Urs, Julian oder Joschi. Sie werden diese dann ins OCAD übertragen. Einige zusätzliche Hinweise dazu findest du hier. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Gib die OCAD Lizenz wieder frei, sobald du die Lizenz nicht mehr für dein Training benötigst. Im OCAD geht das ganz einfach. Menu Hilfe -> Dienstprogramm zur Lizenzübertragung. - Trage dich auch aus der entsprechenden Liste auf der Regio-Homepage aus. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Melde definitiv, ob du das Training selbst organisieren kannst oder nicht. Falls nicht, so benötigen Urs und Julian die Zeit bis zum Training, um u.a. einen Postensetzer zu organisieren. 	<input type="checkbox"/>
Nach dem Training	<ul style="list-style-type: none"> - Solltest du unter 26 Jahre alt sein, so hast du für die Bahnlegung Anrecht auf die Jungleiter-Entschädigung von 25.- Franken pro Training. Prüfe, ob du den Betrag von Urs oder Julian erhalten hast, und melde dich bei ihnen, falls nicht. 	<input type="checkbox"/>

Teil 2: Organisation des Trainings

Nachfolgend sind die Aufgaben in der Organisation des Trainings selbst zeitlich gegliedert aufgelistet:

		Erledigt
1 Woche vor dem Training	<ul style="list-style-type: none"> - Beat Imhof (079 232 36 54) wird dir die gedruckten Karten per Post zuschicken. - Kannst du am Training nicht als Trainingsleiter anwesend sein, so sprechen sich Urs, Julian und Beat ab, an wen die Karten geschickt werden. - Wie viele Karten gedruckt werden, sprechen Urs oder Julian gemeinsam mit Beat vorgängig ab. Diese Zahl stützt sich auf die Trainingsanmeldungen und Erfahrungswerte ab sowie ob das Training gemeinsam mit anderen Clubs stattfindet. Du musst selbst nichts unternehmen! - Wie ab 2021 gehandhabt, werden vermehrt leere Karten zur Verfügung gestellt, auf die ggf die Bahnen händisch übertragen werden müssen. Damit wollen wir vermeiden, dass duzende Karten zu viel gedruckt werden. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Die Trainer der Kader- und LTS-AthletenInnen sowie allen anderen Youngsters erhalten das Training vorgängig, so dass sie sich auf das Training vorbereiten können. - Nathalie? verschickt die Karten vorgängig an die Trainer. Du musst selbst nichts unternehmen. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Die Trainingsposten, OL-Wegweiser und Raiffeisen-Fähnli und ähnliches erhältst du bei Louis Schneider in St. Margarethen (071 966 70 32). - Melde dich sicher 1 Woche vor dem Training, so dass die Übergabe und die Rückgabe des Materials organisiert werden kann. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Du erhältst von Urs oder Julian einige Tage vor dem Training die Liste der angemeldeten Teilnehmer. Die effektive Anzahl Teilnehmer ist aufgrund vergessener Anmeldungen meist etwas grösser als die Angemeldete. 	<input type="checkbox"/>
am Tag des Trainings	<ul style="list-style-type: none"> - Mitnehmen an das Training musst du folgendes Material: OL-Posten, OL-Karten, Fähnli, Teilnehmerliste. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Markiere den Weg zum Besammlungsort mit einer OL-Flagge, v.a. an Abzweignern von grösseren Strassen. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Rechne für das Postensetzen genügend Zeit ein. Du wirst dafür deutlich länger benötigen als bei der Teilnahme an einem Training oder Wettkampf. Richtwert: 6-12 Posten pro Stunde, je nach Distanzen, Lauftempo, Wald und Erfahrung. - Beachte beim Postensetzen die Postenbeschreibung. Ist das Objekt undeutlich im Wald, so setze den Posten gut sichtbar. - Sei 15-20 Minuten vor Trainingsbeginn spätestens vom Postensetzen zurück, d.h. bei Trainingsbeginn um 17:45 Uhr aller-spätestens um 17:30 Uhr. 	<input type="checkbox"/>

am Tag des Trainings	<ul style="list-style-type: none"> - Achte darauf, dass sich alle Teilnehmer in die Teilnehmerliste eintragen, die sich nicht vorangemeldet haben. Angemeldete Teilnehmer haben bei einem Engpass an gedruckten Karten Vorrang. - Stelle den Trainern der Youngsters die Karten zur Verfügung. Normalerweise kennen die Trainer den Bedarf an den verschiedenen Bahnen bereits. - Erkläre bei Bedarf das Training, insbesondere bei speziellen Trainingsformen. Nach Möglichkeit wirst du dabei von Urs oder Julian unterstützt. - Solltest du Unterstützung für das Posteneinziehen benötigen (gerade im Herbst wird es nach dem Training relativ rasch dunkel), so spreche frühzeitig jemanden an, der dich dabei unterstützen kann (bevor dieser Teilnehmer im Wald für das Training geht!). Zu zweit oder zu dritt sind die Posten meist schnell eingezogen. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Achte darauf, dass sich alle Teilnehmer nach absolviertem Training wieder auf der Teilnehmerliste abkreuzen. 	<input type="checkbox"/>
Nach dem Training	<ul style="list-style-type: none"> - Bringe das Material (Trainingsposten, OL-Wegweiser und Raiffeisen-Fähnli und ähnliches) wie abgesprochen zurück zu Louis Schneider oder direkt zum nächsten Trainingsleiter. 	<input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> - Solltest du unter 26 Jahre alt sein, so hast du für die Bahnlegung Anrecht auf die Jungleiter-Entschädigung von 25.- Franken pro Training. Prüfe, ob du den Betrag von Urs oder Julian erhalten hast, und melde dich bei ihnen, falls nicht. 	<input type="checkbox"/>