

An die  
Athlet/innen der  
ÖLV U18 Elite- und Hope-Kader  
und deren Heimtrainer/innen

Österreichischer Leichtathletik-Verband  
Austrian Athletics  
A: Prinz-Eugen-Straße 12  
A-1040 Wien  
T: +43 (0) 1 505 73 50  
F: +43 (0) 1 505 72 88  
E: office@oelv.at www.oelv.at  
ZVR: 831713114

Einladung

# Impulsseminar U18

Wien, 01.10.2015

Liebe Heimtrainer/innen,  
Liebe Kaderathlet/innen,

in Vorbereitung auf die nächstjährigen nationalen und internationalen Saisonhöhepunkte der Altersklasse U18 (EM Tiflis/GEO) lädt euch der Österreichische Leichtathletik-Verband herzlich zum ÖLV Impulsseminar U18 nach St. Pölten / Niederösterreich ein.

Ziele dieses Impulsseminars sind der gezielte Informationsaustausch zwischen den Verbandsverantwortlichen und den Heimtrainer/innen sowie Athlet/innen, eine erste Einstimmung auf die nächste Saison und die Durchführung und Analyse sportwissenschaftlicher Testungen mit dem STKZ Weinburg.

- Ort:** Sport.Zentrum Niederösterreich  
3100 St. Pölten | Dr. Adolf Schärf Straße 25 | Tel.: 02742/295-0  
Email: [office@sportzentrum-noe.at](mailto:office@sportzentrum-noe.at) / Web: [www.sportzentrum-noe.at](http://www.sportzentrum-noe.at)
- Datum:** 13. bis 15. November 2015
- Beginn:** Freitag, 13.11.2015, 18:00 Uhr
- Ende:** Sonntag, 15.11.2015, 14:00 Uhr
- Programm:** anbei
- Kursleitung:** Philipp Unfried, Helmut Baudis, Rita Löffler
- Trainer:** Teamleiter, Mitglieder des ÖLV Trainerteams
- Kosten:** Der ÖLV übernimmt die gesamten Kosten für das Seminar. Die Anreise erfolgt auf Eigenkosten.
- Anmeldung:** Bitte ausschließlich mit diesem Link **bis Freitag, 09.10.2015** anmelden  
<http://www.top-meetings.at/de/impressum/anmeldung-ips-u18>

# PROGRAMM

<b>Freitag, 13.11.2015</b>	
ab 16:00 Uhr	Check-in
18:00 – 19:00	Abendessen
19:00 – 19:30	Offizielle Eröffnung, Organisatorisches
19:30 – 21:00	Impulsreferat „Heranführen von Nachwuchsathleten an das Hochleistungstraining“ von Philipp Unfried

<b>Samstag, 14.11.2015</b>	
ab 07:30 Uhr	Frühstück
08:30 – 12:00	Sportmotorische Testungen (STKZ Weinburg)
12:00 – 13:00	Mittagessen
14:00 – 18:00	Wurf   Grundlagen   Högler, Eberl Sprung   Grundlagen   Adler Gruppenwechsel nach ca. 1,5 Stunden
18:30 – 19:30	Abendessen
19:30 – 20:30	ÖLV – Dein Partner zum Erfolg, Neuerungen im Wettkampfkader 2016 (ÖM-MK Halle, MK im Juni), EM 2018 Tiflis (Quali)   Baudis
ab 20:30 Uhr	<b>Für Athleten</b>   Regelkundequiz in Teams   Baudis <b>Für Trainer</b>   Zeit für individuelle Gespräche

<b>Sonntag, 15.11.2015</b>	
ab 07:30 Uhr	Frühstück
09:00 – 12:30	Grundlagen des Langhanteltrainings – Praxis   Unfried, Schreibeis Grundlagen der Laufschule, Sprint – Praxis   Unfried, Schreibeis
12:30 – 13:00	Mittagessen
13:30 – 14:00	Ergebnisse & Info zu den Tests, Feedback, Vorschau, Abschluss
14:00 Uhr	Ende des Impulsseminars & Abreise

## Mitzubringen ist:

- Trainingskleidung für Freiluft und Halle
- Spezielle Ausrüstung für individuelle Disziplinen (Spikes, Wurfshuhe, etc.)

