

An die  
Athlet/innen der  
ÖLV Elitekader U23 und U20  
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 U23 / U20

Wien, 01.10.2015

Liebe Heimtrainer/innen,  
Liebe Kaderathlet/innen,

in Vorbereitung auf die nächstjährigen internationalen Saisonhöhepunkte der Altersklasse U23 und U20 (U23-EM Amsterdam, U20-EM Kazan/RUS) lädt Dich der Österreichische Leichtathletik-Verband herzlich zum Impulsseminar nach Schielleiten / Steiermark ein.

Ziele dieses Impulsseminars sind der gezielte Informationsaustausch zwischen den Verbandsverantwortlichen und den Heimtrainer/innen sowie Spitzenathlet/innen, eine erste Einstimmung auf die nächste Saison sowie die Durchführung und Analyse sportwissenschaftlicher Testungen mit dem STKZ Weinburg. Das Training in den Disziplingruppen und Regeneration werden nicht zu kurz kommen.

**Ort:** Bundessport- und Freizeitzentrum (BSFZ) Schloss Schielleiten  
8223 Stubenberg am See, Tel. 0 31 76 / 88 11 – 0  
Email: [schielleiten@bsfz.at](mailto:schielleiten@bsfz.at) / Web: <http://www.schielleiten.bsfz.at>

**Datum:** 06. bis 08. November 2015

**Beginn:** Freitag, 06.11.2015, 18:00 Uhr

**Ende:** Sonntag, 08.11.2015, 14:00 Uhr

**Programm:** anbei

**Kursleitung:** Philipp Unfried und Elisabeth Eberl

**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-u23-u20>

# PROGRAMM

| <b>Freitag, 06.11.2015</b> |   |
|----------------------------|---|
| ab 16:30 Uhr               | Check-in  |
| 18:00 – 19:00              | Abendessen  |
| 19:00 – 19:30              | Offizielle Eröffnung, Organisatorisches   |
| 19:30 – 21:30              | <p><b>Für Trainer</b>   Impulsreferat „Der Weg von der U20 in die allgemeine Klasse, mit Zwischenstation U23“ von Philipp Unfried</p> <p><b>Für Athleten</b>   Vortrag NADA Dr. David Müller u. Doping Kontrolleur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechte und Pflichten für Athleten</li> <li>- Praktische Durchführung einer Doping Kontrolle</li> </ul>  |
| <b>Samstag, 07.11.2015</b> |   |
| ab 07:30 Uhr               | Frühstück   |
| 09:00 – 12:00              | Sportmotorische Testungen (Kraftpass und Sprünge)   |
| 12:00 – 13:00              | Mittagessen   |
| 14:00 – 17:00              | <p>Training in den Disziplingruppen</p> <p><b>Sprint/Hürden</b>   Lauftechnik, Videoanalyse   Unfried, Schreibeis, Raffelsberger, Talay</p> <p><b>Stab</b>   Stab-ABC, Sprungvariationen mit starrem Stab, Anlaufgestaltung   Adler</p> <p><b>Hoch</b>   Technik und Anlaufentwicklung 1   R. Werthner</p> <p><b>Lauf</b>   Gruppe 1: extensive Tempoläufe mit Laktatmessung   Haußecker<br/>Gruppe 2: regenerativer Dauerlauf, Läufe auf der Bahn zur Geschwindigkeitsfindung für Wettkampf am nächsten Tag</p> <p><b>Wurf</b>   spezifische Wurftests, Medizinballwürfe   Eberl</p> |
| 18:00 – 19:00              | Abendessen  |
| 19:00 – 20:00              | Impulsreferat von Alina Talay<br>„Mein Weg zu EM-Gold und WM-Bronze“  |
| ab 20:00 Uhr               | Zeit für individuelle Gespräche   |
| <b>Sonntag, 08.11.2015</b> |   |
| ab 07:30 Uhr               | Frühstück   |
| 09:00 – 12:00              | <p>Training in den Disziplingruppen</p> <p><b>Wurf</b>   Diskus-Technik   Högler<br/>Speer-Technik   Högler</p> <p><b>Sprint/Hürden</b>   Lauftechnik, Videoanalyse   Unfried, Schreibeis, Talay</p> <p><b>Stab</b>   Stab-ABC, Sprünge aus kurzem Anlauf mit Stabbiegung   Adler</p> <p><b>Hoch</b>   Technik und Anlaufentwicklung 2   R. Werthner</p> <p><b>Lauf</b>   Laufkoordination, Schnelligkeitstraining   Raffelsberger</p>  |
| 12:30 – 13:00              | Mittagessen   |
| 13:30 – 14:00              | ÖLV – Dein Partner zum Erfolg, Vorschau EM/U-20 WM, Qualifikation, Limits, Lokale Informationen (Stadion, Hotel)<br>Feedback  |
| 14:00 Uhr                  | Ende des Impulsseminars & Abreise   |

## Mitzubringen ist:

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

