

**ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN UND ÖSTERREICHISCHE
MEISTERSCHAFTEN (NACHWUCHS, MASTERS) IM CROSSLAUF 2012
(inkl. Fortbildung für Lauftrainer)**

ZEIT: Sonntag, 11. März 2012, Beginn: 9:00 Uhr

ORT: 4470 Enns, Schlosspark

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: OÖLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: ASV Enns

LEITER WETTKAMPF-VORBEREITUNG: Erwin Grünwald, Tel. 0664 / 910 52 32
Email: erwin.gruenwald@liwest.at

WETTKAMPFLEITER DES ÖLV: Heinz Eidenberger, Tel.: 0650 / 655 57 66
Email: eidenberger@oelv.at

NENNUNGEN:

bis **Montag, 5. März 2012** ausnahmslos nur **über das online-Meldesystem des ÖLV** unter: <http://daten.oelv.at>

NACHNENNUNGEN:

Bis eine Stunde vor Beginn des betreffenden Bewerbes kann eine Nachnennung erfolgen (siehe dazu: Allgemeine Bestimmungen für die Österreichischen Staatsmeisterschaften und Meisterschaften 2012).

MELDESTELLE / STARTNUMMERN AUSGABE:

Die Meldestelle befindet sich direkt bei der Strecke im Schloss Ennsegg (Parkeingang). Im Bereich der Meldestelle befindet sich eine Ablagemöglichkeit für Sporttaschen und Überbekleidung.

Die Startnummernausgabe ist am Sonntag, 11.03.2012, ab 07:00 Uhr. **Die Startnummernabholung muss bis spätestens 1 Stunde vor dem Start erfolgen!**

UMKLEIDEN / DUSCHEN:

Hauptschule Enns, Hanuschstraße 25 (300 m bis zur Strecke)

WERTUNG:

Einzelwertung in allen Klassen und Teamwertung in allen Klassen (mit Ausnahme der Masters, wobei die Masters M35, M40 und M45 in der Allgemeinen Klasse Männer Langstrecke laufen und gewertet werden).

Die weiblichen Masters sowie U23 und U20 weiblich werden in der Teamwertung Frauen gewertet.

Die Klasse U23 männlich wird in der Teamwertung Männer Kurzstrecke gewertet.

KLASSENÜBERSICHT:

Nachwuchsklassen: m/w U14, m/w U16, m/w U18, m/w U20, m/w U23

Allgemeine Klasse: Männer/Frauen 1996 und älter

Masters: M/F 35 bis M/F 70+ (jeweils in Fünfjahressprünge)

Schutzbestimmung: U14, U16, U18 und U20 dürfen nur an einem Lauf unter Berücksichtigung der startberechtigten Jahrgänge teilnehmen.

**ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN UND ÖSTERREICHISCHE
MEISTERSCHAFTEN (NACHWUCHS, MASTERS) IM CROSSLAUF 2012
(inkl. Fortbildung für Lauftrainer)**

ZEITPLAN UND STRECKENLÄNGEN: eine Runde 1030 m

9:00 Uhr	Masters M50 und älter (70 m und 6 Runden)	6250 Meter
9:40 Uhr	weibliche U14 (670 m und 1 Runde)	1700 Meter
9:55 Uhr	männliche U14 (670 m und 1 Runde)	1700 Meter
10:10 Uhr	weibliche U16 (70 m und 2 Runden)	2130 Meter
10:25 Uhr	männliche U16 (70 m und 2 Runden)	2130 Meter
10:50 Uhr	weibliche U18 (70 m und 3 Runden)	3160 Meter
11:20 Uhr	männliche U18 (70 m und 3 Runden)	3160 Meter
11:40 Uhr	männliche U20 (70 m und 6 Runden)	6250 Meter
12:10 Uhr	Männer kurz (inkl. U23) (70 m und 3 Runden)	3160 Meter
13:00 Uhr	Frauen (inkl. U23, U20, Masters) (70 m und 5 Runden)	5220 Meter
13:45 Uhr	Männer lang (inkl. Masters M35-M45) (70 m und 9 Runden)	9340 Meter

SIEGEREHRUNGEN: laufend während der Veranstaltung im Start-/Zielbereich.

ZIMMERRESERVIERUNGEN: Tourismus & Stadtmarketing Enns GmbH.

www.enns-tse.at
Tel. 07223/82 777
Fax. 07223/81 893
Mail: gaby@agora-linz.at

STRECKENBESCHREIBUNG:

Der Kurs ist weitgehend flach mit leichten längeren Steigungen bzw. Gefälle. Der Untergrund ist 90 % Wiesen- und 10 % Waldboden. Der Höhenunterschied pro beträgt ca. 10 m, die Streckenlänge 1030 m pro Runde.

ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN UND ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN (NACHWUCHS, MASTERS) IM CROSSLAUF 2012 (inkl. Fortbildung für Lauftrainer)

Fortbildung für Lauftrainer am Samstag, 10. März 2012

Der ÖLV organisiert am Samstag vor den Österreichischen Crosslauf-Staatsmeisterschaften in Enns eine Fortbildung für Lauftrainer.

Leitung: Mag. Wilhelm Lilge (Teamleiter Lauf)
Co-Referent: Mag. Karl Sander (Nationaltrainer Lauf Nachwuchs)

Zielgruppe: Betreuer von Athlet/innen mit leistungssportlichem Anspruch (auch im Nachwuchsbereich).

Datum: Samstag, 10. März 2012
Zeit: 13:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Enns, Hotel Lauriacum, Wienerstraße 5-7 (www.lauriacum.at)
ca. 500m von der Wettkampfstrecke der ÖSTM Cross

Teilnahmegebühr: keine, die Veranstaltung wird vom ÖLV gefördert.

Thema: **Mittel- und Langstreckenlauf - „Der österreichische Weg“**

Programm:

13:00 bis 13:20: Einleitung, Vorbemerkung (Wilhelm Lilge)

13:30 bis 15:00: Beispiele zur langfristigen Leistungsentwicklung von Läufer/innen mit konkreten Inhalten der Trainingsplanung und zur komplexen Leistungsstruktur anhand:

1. Christoph Sander – vom „Mittelklasse-Nachwuchsläufer“ zur Cross-EM und zur nationalen Spitze (präsentiert von Karl Sander)
2. Andreas Vojta – der Weg zu Olympia (präsentiert von Wilhelm Lilge)

Bei diesen Präsentationen stehen beide Athleten selbst für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung.

15:15 bis 16:00: Training in der Gruppe – Überlegungen zur individuellen, optimalen Steuerung (Wilhelm Lilge & Karl Sander); u.a. mit konkretem Beispiel anhand des Ostertrainingskurses 2012/Schielleiten.

16:00 bis 16:30: Die Wertigkeit und praktische Umsetzung von leistungsdiagnostischen Untersuchungen (Laktatdiagnostik) in die Trainingspraxis (Wilhelm Lilge).

16:30 bis 17:00: Fragen & Antworten, Diskussion.

Änderungen im Programm sind vorbehalten.

Aufgrund der beschränkten Kapazität ist eine namentliche Anmeldung per E-Mail an Wilhelm Lilge (office@team2012.at) erforderlich. Die Reihenfolge des Einlangens der Anmeldungen entscheidet bei ausgebuchter Anmeldung. Anmeldungen werden ab sofort entgegen genommen.

**ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN UND ÖSTERREICHISCHE
 MEISTERSCHAFTEN (NACHWUCHS, MASTERS) IM CROSSLAUF 2012**
 (inkl. Fortbildung für Lauftrainer)

