

Kick-off, Coburg, 21.-22.2012

1. Bundeskadermaßnahme 2012 Standpunktüberprüfung der Athletik sowie O-Technik Stärkung der Teamzusammengehörigkeit Trainer-Athlet-Gespräche

...Neulinge: Daniel Janischowsky, Matthäus Steudler, Dorothea Müller

Trainingsbeschriebe für Technik sowie Sprint-OL: konkrete Aufgaben gestellt

Bahntest, Samstag 11 Uhr, 1. Einheit (davor Auftakt um 7 Uhr)

<u>Bedingungen:</u>	2°C, Neuschnee auf der Bahn und andauernder Schneefall
---------------------	---

3000m

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. Arne Fuchs | 10'02" |
| 2. Bojan Blumenstein | 10'09" |
| 3. Jan Felix Topp | 10'11" |
| 4. Florian Flechsig | 10'24" |
| 5. Moritz Döllgast | 10'33" |
| 6. Markus Grätsch | 11'13" |
| 7. Mark Otto | 11'14" |
| 8. Daniel Janischowsky | 11'25" |
| 9. Matthäus Steudler | 12'36" |
| 10. Pohl, Coburg | 13'23" |
| Christoph Prunsche | N Ang/Halsschmerzen |

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1. Hanna Müller | 12'13" |
| 2. Susen Lösch | 12'14" |
| 3. Sabine Rothaug | 12'20" |
| 4. Dorothea Müller | 12'39" |
| 5. Leonore Winkler | 13'02" |
| 6. Patricia Nieke | 13'18" |

5000m

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. Sören Riechers | 16'35" |
| 2. Philipp Müller | 17'06" |
| 3. Bjarne Friedrichs | 17'15" |
| 4. Sören Lösch | 17'36" |
| 5. Paul Lützkendorf | 18'21" |
| Robert Krüger | N Ang/krank |



Vortrag Motivation Autor: Jan Birnstock
Wie kann ich mich motivieren? Was raubt/gibt Energie?
Mazlowsche Pyramide, Lebens-ABC, 3x P, SMART, Samurai,...

Technik-OL, Samstag 15Uhr, 2.Einheit, Blaubeerparadies
Bahnleger: Andreas Lückmann

Bedingungen:	3°C, viel Schnee im Wald Schnee + Schneeregen
--------------	--

Lang:

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. Sören Lösch | 82'13" |
| 2. Bjarne Friedrichs | 85'04" |
| 3. Paul Lützkendorf | 88'48" |
| Philipp Müller | Fehlst./103' |
| Sören Riechers | Fehlst./ 90' |
| Bojan Blumenstein | Fehlst./ 88' |
| Florian Flechsig | Fehlst./ 110' |
| Robert Krüger | N Ang/krank |

Halblang:

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. Moritz Döllgast | 66'30" |
| 2. Christoph Prunsche | 67'23" |
| 3. Jan Felix Topp | 75'34" |
| 4. Daniel Janischowsky | 81'32" |
| 5. Susen Lösch | 82'58" |

Mittel:

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. Mark Otto | 53'13" |
| 2. Sabine Rothaug | 68'01" |
| 3. Matthäus Steudler | 80'50" |
| 4. Markus Grätsch | 94'50" |
| 5. Patricia Nieke | 98'54" |
| 6. Arne Fuchs | 103'04" |

Kurz:

- | | |
|--------------------|--------|
| 1. Hanna Müller | 58'43" |
| 2. Leonore Winkler | 65'51" |
| 3. Dorothea Müller | 63'13" |



sehr schwieriges O-Training

schwerer Kompass-Einstieg, bei einigen nach langer Kartenabstinenz
verschiedener O-Variationen (Kompass, Postennest, Routen, Höhenlinien, Korridor)

Verbesserungsbedarf im Gebiet der Wechselklamotten!

Vortrag Anti-Doping Autor: Christian Gieseler

Social-Event, Samstag 21Uhr-23Uhr

Bedingungen:	5°C Regen, alles taute schöne Coburger Turnhalle!
--------------	--

warme, gut ausgestattete Turnhalle
Fußball, danach Volleyball
starke und gute Beteiligung

Anschließend Videopräsentation von Bojan (TL-Ungarn + Ski-OL)

Sprint-OL, Sonntag

11Uhr, Coburg, Stadtzentrum, davor Auftakt um 7Uhr
Bahnleger: Jan Birnstock+Josef Neumann

Bedingungen:

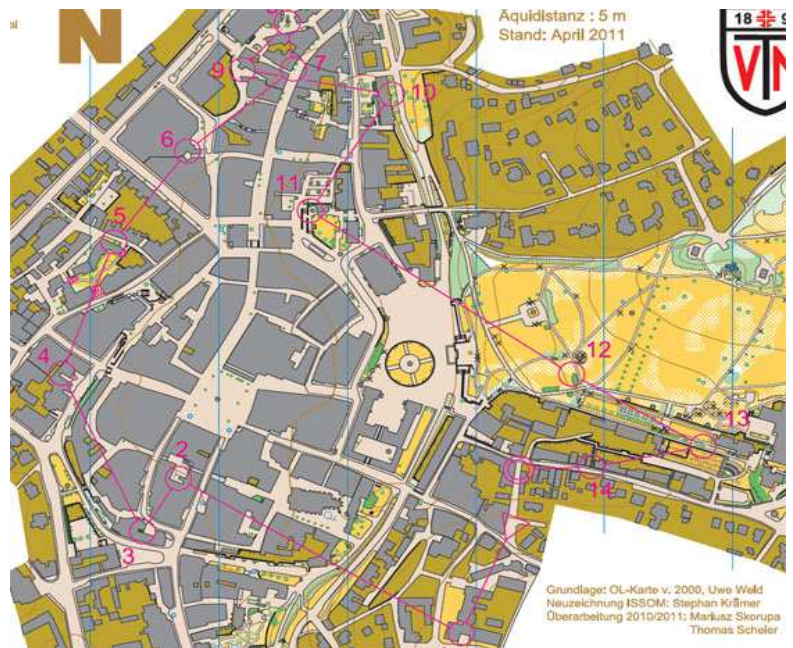
5°C, kein Schnee
trocken - leichter Nieselregen

Bahn A

(ohne Verbindung 9-10, Tor war geschlossen)

1. Bojan Blumenstein	13'56"
2. Florian Flechsig	14'04"
3. Sören Riechers	14'08"
4. Paul Lützkendorf	14'11"
5. Sören Lösch	14'13"
6. Bjarne Friedrichs	14'28"
7. Jan Felix Topp	14'28"
8. Robert Krüger	14'52"
9. Christoph Prunsche	14'57"
10. Moritz Döllgast	15'06"
11. Philipp Müller	15'33"
12. Markus Grätsch	16'32"
13. Daniel Janischowsky	17'32"
14. Arne Fuchs	20'47"
Matthäus Steudler	N Ang/Zerrung

mit "Drehzahlbegrenzer"
mit Sturz auf Handgelenk



Anschließend intensive Auswertung der Routen und Sprinttaktiken/-verhalten

Orienteering
National Team
Germany