**Print & Train KOLV-Training ab xx.yy.zzzz**

**Trainingsform:** Langdistanz

**Trainingsziel:** Auf den langen Teilstrecken bestehen Routenwahlmöglichkeiten. Geübt wird die Entscheidungsfindung der Wahl der schnellsten Route. Im Training solltet ihr euch dazu Zeit nehmen und erst wenn ihr sicher seid, die beste Option zu haben, vom Posten wegstarten. Probiert dabei auch einmal, die Route „retrograd“, also **vom letzten Ablaufpunkt des nächsten Postens zurück zum aktuellen Posten**, zu planen. Filtert dabei die Checkpunkte während der Strecke heraus (was möchte ich sehen?) – Groborientieren, Strukturieren, Reduzieren, und dann „offensiv“ Laufen. Erst ab dem letzten Ablaufpunkt kommt die Fein-Orientierungs-Phase: Tempo reduzieren und im Postenraum exakt orientieren!

**Streckenlängen/Höhenmeter:**

Bahn 1: 7.400 / 440

Bahn 2: 4.600 / 220

Bahn 3: 3.200 / 140

Bahn 4: 2.500 / 90

**Ausgangspunkt/Parkplatz:** [Villacher Straße](https://www.google.at/maps/@46.6232202,14.2576758,19z?entry=ttu), Schotterparkplatz bzw. Wiese auf Ostseite vom Hotel Plattenwirt (ACHTUNG: nicht beim Eisstockverein parken, dort wird angezeigt)

**Hinweise:** Start (beim Weingarten) und Ziel sind nicht markiert – eindeutige Standorte (Wiesenecken). Weg vom Parkplatz zum Start: ca. 500m, 50hm, vom Ziel zum Parkplatz ca. 800m, flach. Die Markierungen sind auf wasserfestem Pretex-Papier gedruckte 3D-Vormarkierungen, die auf Gummibändern hängen – sind von allen Seiten gut sichtbar. ACHTUNG: das Gelände ist teilweise von hohen, steilen Felsabbrüchen durchzogen – Absturzgefahr! Teilnahme am Training erfolgt auf eigenes Risiko!

Viel Spaß im Wald wünscht euch

Bernhard