

## **Saisonabschlusstrainingslager mit Nationalläufern aus Deutschland und Belgien**

Einige Deutsche Nationalläufer organisieren in Zusammenarbeit mit der OLG Siegerland am letzten Novemberwochenende ein Saisonabschlusstrainingslager. Dazu sind alle Orientierungsläufer recht herzlich eingeladen.

Die Läufer des Nationalteams nutzen diese Chance nicht nur, um den Stand des Wintertrainings zu überprüfen, sondern auch den OL-Förderern als auch dem Nachwuchs zu zeigen, was Sie in diversen Trainingslagern gelernt haben.

Außerdem werden Susen Lösch mit ihrer schwedischen Nacht-OL-Erfahrung und der Sprintspezialist Marvin Goericke entsprechende Trainings auswerten. Des weiteren werden der ein oder andere Nationalläufer für weitere Einzelgespräche zu Verfügung stehen.  
Zum Abschluss hat sich Gesamtleiter Felix Späth, mit der Premiere des Martinshardt-Berglauf noch etwas ganz besonderes ausgedacht.

### **Programm:**

#### Freitag, 24.11.2017

Nacht-OL in Siegen 50°51'06.8"N 8°02'04.0"E  
Start zwischen 19:00 und 20:00 Uhr

#### Samstag, 25.11.2017

9:00 Uhr Auswertung des Nacht-OLs mit Nationalläuferin Susen Lösch  
10:00 Uhr Höhenlinien-OL 51°00'01.8"N 8°01'06.2"E  
ab 14:00 Uhr Sprint-OL 50°58'36.6"N 8°03'31.7"E  
ab 17:30 Uhr Abendessen  
19:00 Uhr Auswertung vom Sprint-OL mit Nationalläufer Marvin Goericke  
anschließend gemütliches Zusammensitzen

#### Sonntag, 26.11.2017

10:00 Uhr Stabilisationstraining mit einem Nationalläufer 50°59'28.1"N 8°02'41.0"E  
13:00 Uhr erster Start zum Berglauf 50°59'14.3"N 8°02'28.6"E  
Anschließend individueller Start zum Downhill-OL (3km, Ziel Turnhalle)

### **Strecken:**

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwer  
Dauer: Wald: ca. 60 Minuten und Sprint: ca. 12 Minuten

### **Übernachtung, Auswertung und Verpflegung:**

In der Turnhalle Müsen 50°59'28.1"N 8°02'41.0"E  
Bei Interesse, kann Läufern des Nationalteams in einer Turnvereinsfamilie ein Bett zur Verfügung gestellt werden.

### **Verpflegung:**

Samstagabend gibt es ein warmes Essen, was im Startgeld inbegriffen ist.  
Ansonsten gilt Selbstverpflegung.

### **Kosten:**

30 Euro pro Athlet/in + freiwillige Spende  
inklusive Übernachtung, 1mal Essen, 4 OL-Trainings, 1 Berglauf, Stabilisationstraining und professionelle Auswertung

Es haben sich bereits Belgische Nationalläufer angemeldet.  
Also nutzt die Chance und seid dabei. Meldet euch doch bitte bis zum 17.11.2017 mit eurem Name, Jahrgang und der gewünschten Strecke bei Felix [felix-spaeth@gmx.de](mailto:felix-spaeth@gmx.de) .