

Ziel und Zweck



Ski Orienteering, Mountainbike Orienteering und Orientierungslauf

Seit dem Jahr 2006 gibt es in Kärnten das Trainingsmodell für MTB-O, OL und Ski OL. Das Trainingsmodell dient vorwiegend der Förderung des Kärntner Leistungssports in den verschiedenen Sparten der Sportart Orientierungslauf. Auf Basis der Fördermöglichkeiten des Trainingsmodells wird zur Talentförderung und Heranführung des Nachwuchses an die nationale und internationale Spitze wird das Trainingsmodell folgendermaßen unterteilt:



Kernteam: Voraussetzung für die Aufnahme in das Kernteam ist eine aktuelle Mitgliedschaft oder eine Mitgliedschaft zumindest in den vorigen zwei Jahren in einem österreichischen Kader (Jugend-, Junioren- oder Elitekader). Zur Teilnahme sind auch weiterhin alle Jugendlichen von Kärntner OL Vereinen eingeladen. Alterslimit für die Aufnahme ist das 15. Lebensjahr. Ausgenommen es liegt ein entsprechendes Ausnahmetalent vor, dann kann mittels Trainerentscheid (Spartentrainer:in + Cheftrainer:in) eine Aufnahme der Athletin bzw. des Athleten in das Kernteam vorgezogen werden.

FörderathletInnen: Vormalige Athletinnen und Athleten des Kernteams, welche als Bindeglied zwischen den Regionalkader und dem Kernteam dienen sollten. Ihre Aufgabe ist es als Vorbilder den jungen Athletinnen und Athleten zu dienen und diese bestmöglich bei diversen Trainingslagern und Wettkämpfen zu unterstützen.

Regionalkader: Bei Regionalkader Sportlerinnen und Sportlern gibt es keine personenzentrierte Förderung. Die Förderung von Seiten des Trainingsmodells wird in Form einer Unterstützung bei Workshops und Trainingskursen gewährleistet. Ziel ist eine solide Ausbildung der Nachwuchssportler:innen bzgl. Grundlagen der Kartentechnik, Ernährungsfragen, Trainingsmethodik, Gerätekunde, ua. zu bieten.

Voraussetzungen für einen Verbleib im Kernteam des TM:

- **Training:**
 - Bereitschaft zu einem regelmäßigen Training nach Trainingsplänen
 - MTB-O/OL Karten mit Besprechungsaufzeichnungen sind von den Sportler:innen selbstständig zu führen
- **Trainingsdokumentation und Trainingskontrolle:**
 - Führen eines Trainingstagebuches nach den vorgegebenen Trainingsplänen
 - sportmedizinische Untersuchungen
 - sowie Einzelgespräche mit den verantwortlichen Trainer:innen.
- **Berichterstattung:**
 - Gefordert werden regelmäßige Wettkampfberichte mit entsprechenden Fotos
 - regelmäßige Kommunikation mit dem Koordinator und Cheftrainer
 - sowie die Teilnahme an TM Besprechungen und gemeinsamen Trainings(-lagern)
- **Wettkämpfe:**
 - Teilnahme an den Österreichischen Meisterschaften und Austria Cupläufen
 - Internationalen Veranstaltungen
 - Bei Wettkämpfen werden die Jugendlichen mit Taktik und Technik OL / MTBO Vor- und Nachbesprechung durch die Nationalkader betreut

Erforderliche Sportausrüstung je nach Sparte:

- Mountainbike mit Kartenhalter,
- Pulsuhr,
- gute Laufschuhe (OL),
- LL-Ski und Kartenhalter,
- eigener Kompass,
- eigener SI (SI Air wird vom TM zur Verfügung gestellt)

Betreuersteam:

Gesamtkoordination: **Klaus WALLAS**

Cheftrainer: **Andreas di BERNADO**

Trainer Kondition: **Andreas di BERNADO**

Trainer Regionalkader KOLV: **Ursula BINDER, Karin IRK**

Trainer OL: **Vereinstrainer**

Trainer MTB-O: **Marina REINER**

Trainer Ski-OL: **Vereinstrainer**

Athletenvertreter: **Georg KOFFLER**

Verbindung zum Österreichischen Fachverband: **Martin BINDER**

Wettkampfbetreuung MTB-O: **Marina REINER, Georg KOFFLER**

Wettkampfbetreuung OL: **National- und Landestrainer**

Wettkampfbetreuung Ski-O: **National- und Landestrainer**

Name des Cheftrainers: Andreas di BERNADO

Ausbildung: Trainerausbildung

Hauptaufgabenbereiche des Cheftrainers:

- Jahresplanung für ausgewählte Sportler:innen + wöchentliche Trainingsplanung
- Koordination TM Training
- Sportwissenschaftliche Betreuung
- Kontrolle der Trainingspläne von den persönlichen Trainer:innen der Sportler:innen
- Koordination Kraft/Kondition
- Kontakt Olympiastützpunkt

- **Jahresrahmentrainingsplanung der Sportler:innen (siehe Jahresbericht)**
- **Wöchentliche Detailplanung und Betreuung (siehe Jahresbericht)**
- **Trainingsanalyse mit Sportler:innen**

Sportler:Innen:

Nachname	Vorname	Geburtsdatum	Disziplin	Kaderzugehörigkeit
Angermann	Tobias	11.05.2008	OL	Jugendkader
Habenicht	Tobias	27.09.1993	SKI OL	Nationalkader
Koffler	Georg	27.09.2001	MTBO	Nationalkader
Meizer	Jonas	07.10.2007	OL	Jugendkader
Polzer	Carina	14.04.1996	OL	Nationalkader
Rapotz	David	29.02.2004	OL	Juniorenkader
Reiner	Matthias	07.02.1994	OL	Nationalkader
Venhauer	Laura	12.06.2006	OL	Juniorenkader