



Orientierungslauf-Gruppe Stäfa

Sommertraining

Das Sommertraining steht grundsätzlich allen Mitgliedern der OLG Stäfa offen. Aber nicht jedes Training ist für jeden «Trainingstyp» und jedes Alter gleich gut geeignet:

Dienstagstraining

Was wird trainiert? OL-Ausbildung & Kartentraining

Wo wird trainiert? In Wäldern oder urbanem Gelände der Umgebung, siehe Trainingsprogramm unter der Rubrik „Termine“.

Wer gehört zur Zielgruppe? Alle, von D9 bis H99

Wie wird trainiert? Der Nachwuchs in 4 geleiteten Niveaugruppen, die Erwachsenen mit denselben Trainingsformen.

Zeitplan

- Besammlung: 18.15 Uhr
- Orientierung: 18.20 Uhr
- Start Training: 18.30 Uhr
- Ende Training: 19:45 Uhr

Dieser Zeitplan gilt für das Sommerhalbjahr vom März bis zu den Herbstferien. Ausnahmen bilden die ersten vier Trainings im März, welche für den Nachwuchs eine Stunde früher beginnen!

Donnerstagstraining

Was wird trainiert? Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

Wo wird trainiert? Rund um Stäfa (Besammlung: in der Regel in Stäfa an der Rainstrasse 45 (bei Mäk und Susanna Rutz), Pw-Parkplätze beim Schulhaus Beewies). Von Zeit zu Zeit auch mal auf einer historischen «Nostalgie route», siehe Vereinsprogramm in der Hefmitte des Sumpflochs oder auf der Homepage unter der Rubrik „Termine“.

Wer gehört zur Zielgruppe? Alle ab ca. 12 Jahre, welche sich konditionell weiterentwickeln wollen (und mit dem Tempo mithalten können...)

Wie wird trainiert?

Lauftrainingsform der Saison angepasst, in zwei Niveaugruppen

Zeitplan

- Besammlung: 18.53 Uhr (am sibe vor sibni!)
- Start Training: 18.59 Uhr
- Ende Training: 20.08 Uhr (am acht ab achti!)

Dieser Zeitplan gilt für das Sommerhalbjahr vom März bis zu den Herbstferien.

Sonntags-/Feiertagstraining

Was wird trainiert? Ausdauer (und Gemütlichkeit...)

Wo wird trainiert? Nach Ansage, aktuelle Info's immer auf der Homepage unter der Rubrik „Termine“.

Wer gehört zur Zielgruppe? Alle ab ca. 12 Jahre, welche sich zutrauen, etwas länger unterwegs zu sein.

Wie wird trainiert? Longjogg, Bike, Inline,...