

Liebe Salzburger OLerinnen und OLER,

insbesondere in der aktuellen Situation (Lockdown) möchten wir eine Idee von Markus König aus dem Frühjahr (WISBI) aufgreifen und wieder aktivieren. Der Gedanke ist konkret der, dass es jede Woche ein so genanntes **Print & Train OL-Training** im Großraum Salzburg gibt.

**Wie funktioniert Print & Train?**

Die Trainings werden geplant, und anschließend in PDF-Form auf der SOLV-Homepage zur Verfügung gestellt. Jeder der möchte, kann sich dann die für ihn passende Bahn ausdrucken und das Training wann auch immer es zeitlich für ihn passt alleine (und damit auch COVID19 konform) ablaufen.

Die Trainings sollen immer für zwei Wochen mit Postenschirmen, Stoffbändern (Signalfarbe) oder ähnlichem gesetzt sein, sodass pro Woche zwei Trainings ausgesetzt sind und man zwei Wochen Zeit hat diese abzulaufen.

**Trainingsformen und -bahnen:**

Bei der Trainingsform gibt es im Grunde keine Grenzen, ob Vielposten-OL, reduzierte Karten oder Korridor, Sprint-Trainings oder normale Bahnen, gerade im Winter sollte hier sehr vielfältig trainiert werden.

Bei jedem Training sollten drei Bahnen angeboten werden:

1x Anfänger (kurz und leicht)	Zielgruppe: Anfänger und bis 12 jährige
1x Mittel (mittel und mittelschwer)	Zielgruppe: Jugendliche, SeniorInnen, weniger ambitionierte LäuferInnen
1x Lang (lang und schwer)	Zielgruppe: Allgemeine Klasse, JuniorInnen, ambitionierte LäuferInnen

**COVID19:**

Wichtig ist, dass das bilden von Trainingsgruppen bzw. das gemeinsame Verabreden und Laufen der Trainings ausschließlich im Rahmen der jeweils aktuell in Österreich gültigen COVID19-Bestimmungen zulässig ist.

**Unterstützung:**

Um dieses Angebot auf die Beine stellen zu können brauchen wir eure Unterstützung. Wenn jeder hin und wieder ein Training plant, oder hinaus setzt und/oder wieder absammelt, dann hält sich der Aufwand für jeden einzelnen stark in Grenzen und wir können gemeinsam ein Tolles Bewegungs- und Trainingsangebot in Salzburg genießen.

Deshalb würde ich euch bitten, wenn ihr euch vorstellen könnt hier zu unterstützen, dass ihr euch in der Tabelle unter nachfolgendem Link hin und wieder für eine der Aufgaben (Planen, Setzen, Absammeln) eintragt und diese dann übernimmt:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nL3WEMKwvjbEdEb6YUqf8zn4uK5I-0lrveOwgX1gKCQ/edit?usp=sharing>

Bei Fragen könnt ihr mich gerne per Mail oder telefonisch unter 06604159847 kontaktieren.

Vielen Dank bereits im Vorhinein für euren Beitrag und Lg,  
Lukas