

**OL-NWK ZH·SH**

Orientierungslauf Nachwuchskader

## PROJECT FOCUSLOOP 2025

11.12.2024

Intro

# Ziel

---

- Stabilität des Laufkonzepts verbessern.

# Facts

---

- Aufwand: 25 – 110 Minuten
- Aufwand pro Training: 2 – 4 Minuten (+ Trainingsauswertung)

# Ablauf

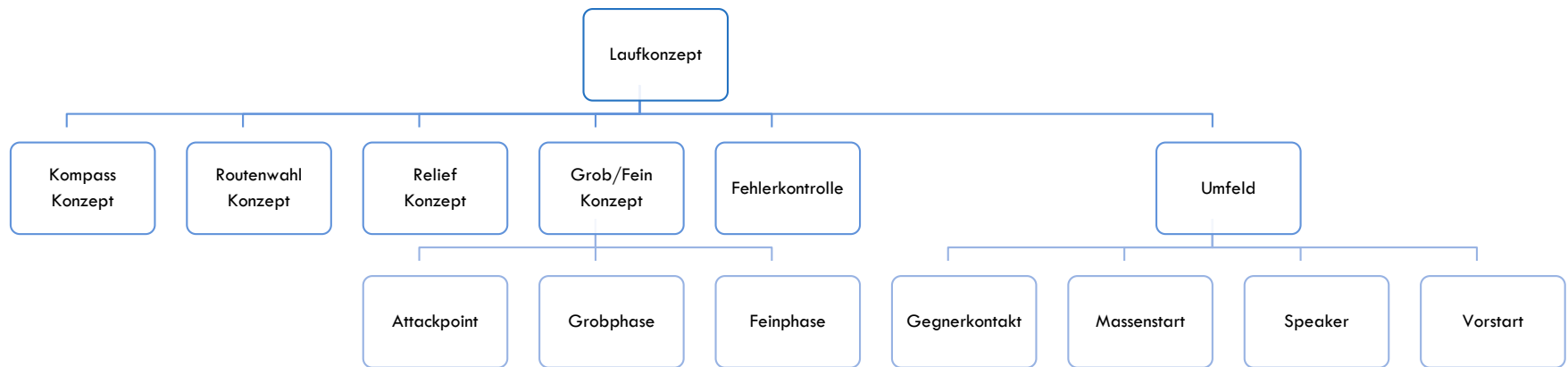
## ▣ ASAP: IST-Beschrieb

- Vorlage: Euer IST-Beschrieb oder TC anno dazumal
- Bereiche gemäss „Laufkonzept“ auf nächster Seite.
- Vorschlag Umfang: Mindestens zwei Sätze pro Bereich
- **Aufwand: 10 bis 60 Minuten**

## ▣ Sich für einen Ziel entscheiden:

- Vorschlag der Bereiche: Routenplanung, Postenraum, Grob-/Fein-Orientierung
- SOLL-Beschrieb: Vorschlag Umfang  $\frac{1}{4}$  Seite bis 1 Seite
- **Aufwand: 10 bis 30 Minuten**

# Bereiche Laufkonzept

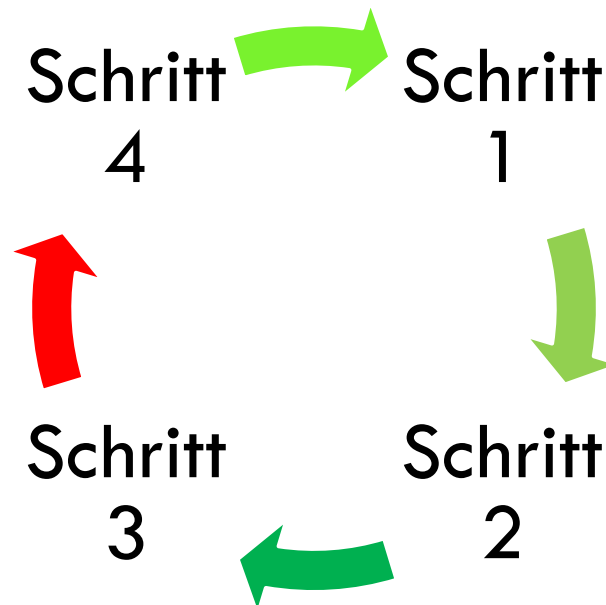


# Ablauf

- SOLL-Beschrieb auf 3 bis 4 Stichwörter runterbrechen
  - Lass es dir ein bisschen durch den Kopf gehen → denk an drei deiner wichtigsten Läufe und überlege dir, wie du diese Stichwörter (wahrscheinlich unbewusst) angewandt hast.
  - **Aufwand: 3 bis 15 Minuten** (falls du noch die Karten / das Livelox anschauen/suchen willst)
  - Vorschläge:
    - Testlauf Long: <https://www.livelox.com/Viewer/Testlauf-EYOC-und-JWOC-Long-B/H20?classId=748410>
    - Testlauf Jugendcup: <https://www.livelox.com/Viewer/64-CO-du-CA-Rose/H20?classId=842769>

# Ablauf

- Loop skizzieren (Farben helfen!)
- Aufwand: 2 bis 5 Minuten



# Anwenden

- Skizze ans Training / an den Wettkampf mitnehmen
  - Auf Karte zeichnen
  - Sonst: Skizze in Postenbeschreibung tun (letzte «Erinnerung» vor Wettkampf)
  - Im Ziel (oder notfalls zurück beim Büssli)
    - OL-Stift hervorheben
    - Posten kurz durchgehen
    - Bei Posten, bei welchen du den Ablauf angewandt hast, ein Haken dahinterzeichnen (**Aufwand: 1 bis 3 Minuten**)



# Bemerkungen

- «Fehlerkonzept» als Thema passt nicht, da es im Training nur schwer zu testen ist.
- Vorschlag: IST-Beschrieb von PB oder mir durchlesen lassen
- Ich habe dazumal für meinen ersten IST-Beschrieb und auch SOLL-Beschrieb mehr Zeit benötigt. Nehmt also, falls vorhanden, euren IST-Beschrieb nach vorne und ändert die Sachen ab, die sich geändert haben.

# Bemerkungen

- ChatGPT, Gemini u.Ä.
  - Helfen sehr gut
  - Beispiel
    - Ist-Beschrieb reinkopieren
    - Prompts
      - «Was würdest du verbessern?»
      - «Was muss ich noch abdecken?»
      - «Kann ich so OL-Weltmeister werden?»
  - Aber: AI ist kein OL-Läufer

# Testtrainings und Wettkämpfe

- XX.XX.2025: NLZ-Training, Altstetterwald
- KAZU-Baselbiet (4 Trainings)

# Weiteres

- Es geht ums Anwenden, nicht darum, dass es jedes Mal klappt
- Wie am 3er-Gespräch erwähnt: Falls es euch nichts bringt, schmeisst es weg (aber gebt dem Projekt eine Chance)

# AZZZZIIIIING

---

☐ Los gahts!