

Erstmals fanden am 14. Januar die traditionellen ROLV-Verbandskurse in Wil statt. Die Schul- und Sportanlage Lindenhof bildete dazu den idealen Rahmen an diesem kalten, aber sonnigen Samstagnachmittag. Mit 28 Teilnehmern - OL-Läufer und Läuferinnen aus dem gesamten Verbandsgebiet - war die Beteiligung ganz erfreulich.

Auf dem Programm standen zwei sehr unterschiedliche Themen, unter denen ausgewählt werden konnte:

- Conconi-Test (Testleiter: Hans Baumann, Bruno Damann)
- SPORTident (Kursleiter: Fabian Eisenbart)

Conconi-Test

Der Conconi-Test ist eine Methode, die anaerobe Schwelle als Indiz für die Ausdauerleistungsfähigkeit zu ermitteln. Dadurch kann jeder seinen Trainingsstand feststellen. Auf einer 400m-Rundbahn wird mit einer genau vorgegebenen Geschwindigkeit gelaufen, welche regelmässig bis zur maximalen Belastung erhöht wird. Dabei speichert ein Herzfrequenzmessgerät kontinuierlich die Pulswerte.

Nach einer kurzen Einführung durch Hans Baumann und dem individuellen Einlaufen fand der eigentliche Test unter fachkundiger Anleitung des Sportarztes Bruno Damann statt. Als erstes galt es Pulsuhr samt Sendegurt richtig anzulegen und einzustellen. Nachdem diese technische Hürde genommen war, haben sich alle in regelmässigen Abständen rund um die Laufbahn aufgestellt. Gestartet wurde mit langsamem Tempo von 8 km/h. Für einige Teilnehmer war es nicht ganz einfach, diese einzuhalten und bei jedem der regelmässig ertönenden Piepstöne genau bei der richtigen Distanzmarkierung vorbeizulaufen. Dann wurde die Geschwindigkeit alle 200 Meter um 0.5 km/h erhöht. Nach einigen Runden ist dann einer nach dem andern ausgestiegen, wenn das Tempo nicht mehr mitgegangen werden konnte, zuerst die etwas weniger Trainierten und am Schluss die jungen Kaderläufer. Anschliessend wurden die Geräte, auf welchen die Herzfrequenzen aufgezeichnet wurden, zusammen mit einigen persönlichen Angaben wieder abgegeben. Die Auswertung erfolgt erst später durch den Arzt und wird dann jedem Teilnehmer zusammen mit individuellen Tipps mitgeteilt.

SPORTident

Ohne Elektronik lässt sich heute kein OL mehr durchführen. Die Auswertung an den verschiedenen Läufen in unserem Verbandsgebiet erfolgt seit vielen Jahren mit SPORTident. Damit die Organisation insbesondere der Meisterschaftsläufe sichergestellt ist, braucht es immer wieder neue Leute, die das System bedienen können. Der Einführungskurs vermittelte deshalb die Handhabung der Hard- und Software an einem Regionalen OL. Fabian zeigte den Teilnehmern aus allen Mitgliedsvereinen das Vorgehen vom Aufbau des Netzwerks über das Erfassen der Laufdaten bis zum Druck der Rangliste und konnte einige nützliche Tipps aus

Verbandskurse 2012

Geschrieben von: Pirmin Schneider

Mittwoch, den 18. Januar 2012 um 21:26 Uhr

seiner langjährigen Erfahrung weitergeben.

Dank den versierten Test- und Kursleitern konnten sicher alle Teilnehmer persönlich profitieren und neue Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Die Verbandskurse sind aber immer auch eine Möglichkeit zur Kontaktpflege unter den Mitgliedern des Regionalverbandes mitten in der (fast) wettkampflösen Winterzeit. Gelegenheit dazu bot sich vor allem beim Zvieri, wo man sich auch wieder etwas stärken konnte. Und zum Schluss kann festgestellt werden, dass trotz geistiger resp. körperlicher Anstrengung insgesamt eine gelöste Stimmung herrschte und schliesslich alle zufrieden heimgekehrt sind.

Erich Brauchli, Kursleiter