

Anforderungsprofil Nachwuchskader STB-Orientierungslauf

Ziel des Anforderungsprofils ist es eine Richtlinie für die Fähigkeiten zu geben welche von den Nachwuchsläufern im Nachwuchskader des STB erwartet werden.

- Spaß am OL
- Kategorien D/H14 bis D/H20
- Trainingsnachweis mit Trainingstagebuch (online auf Attackpoint in der Gruppe Schwaben Jugend: http://www.attackpoint.org/group.jsp/group_519) mit mindestens zwei Trainings pro Woche, eines mit 45 Minuten oder mehr
- mindestens eine der folgenden Bestzeiten:

	D14	H14	D16	H16	D18	H18	D20	H20
3000m	22:00	17:20	22:00	17:20	20:00	15:20	19:50	14:50
5km	---	---	42:00	32:00	39:00	29:00	36:00	25:00
10km	---	---	---	---	84:00	63:00	76:00	56:00

- Teilnahme an Wettkampfwochenenden (mindestens 50% der Landesranglistenläufe in Baden-Württemberg)
- Teilnahme an den jährlich stattfindenden Kadermaßnahmen (Ostertrainingslager, evtl. Trainingswochenenden)
- Teilnahme am JLVK
- Teilnahme an mindestens 2 nationalen Wettkämpfen

Wichtig für die Teilnahme an den Kadermaßnahmen ist es eine kurze Beschreibung mit einem Rückblick der vergangenen Saison und Gedanken und Zielen zu den Wettkämpfen der neuen Saison an Jakob Schach sportwart@stb-orientierungslauf.de zu schreiben. Gerne darf auch Rücksprache mit dem Heimtrainer oder mit Jakob Schach gehalten werden.