

## ÖFOL-Fortbildungsreihe Frühjahr 2024 (Version 1 – 12.02.2024)

Die Fortbildungsreihe setzt sich im Frühjahr 2024 fort, ab nun gibt es auch Bahnlegungsthemen. Die Fortbildungen richten sich an unterschiedliche Zielgruppen, wobei grundsätzlich immer alle Interessierte willkommen sind.

### Programm:

Datum/ Ort	Thema	Vortragende:r/ Moderation	Zielgruppe	Details
17.01.24 20:00 Uhr online	Bahnlegungsseminar – Fokus <b>Sprint</b>	Matthias Leonhardt	(zukünftige) Bahnleger:innen, Trainingsleiter:innen	Seminar zur Bahnlegung im Sprint-OL, Anforderungen an eine gute Sprint-Bahn, Optimierungsmöglichkeiten, etc.
22.02.24 20:00 Uhr online	Austausch <b>Persönliche Betreuer:innen</b>	Karin und Matthias Leonhardt	Aktuelle PB sowie zukünftige PB	Intervision zwischen den PB sowie Austausch über das Techniktraining <a href="#">Details</a>
28.02.24 20:00 Uhr online	<b>Low Energy Availability / Relatives Energiedefizit</b>	Astrid Mathy (LSA)	Kaderathlet:innen, Hobbyathlet:innen, Interessierte	Folge-Fortbildung Zyklus (aus 2023): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediales Interesse/Tabu Thema Zyklus - Umgang damit</li> <li>• Wissenschaftliche Datenlage vs. Praktische Anwendung zu Menstruationszyklusorientiertem Training</li> <li>• Female Athlete Triade - LEA - RED's - Unterschied?</li> <li>• RED's Symptome Erkennen</li> <li>• Auswirkungen von geringer Energieverfügbarkeit und auf Körperzusammensetzung und Knochenmasse</li> </ul> <a href="#">Details &amp; Anmeldung</a>
14.03.24 20:00 Uhr online	Bahnlegungsseminar – Fokus <b>Wald</b>	Gernot Ymsén	(zukünftige) Bahnleger:innen, Trainingsleiter:innen, Interessierte	Seminar zur Bahnlegung im Wald: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf kommt es bei Mittel- und Langdistanz an?</li> <li>• Herangehensweisen internationaler Bahnleger</li> <li>• Regeln - Guidelines von IOF und WO Paper</li> <li>• Beispiele und Reflektionen der Teilnehmer:innen</li> </ul> <a href="#">Details &amp; Anmeldung</a>
08.04.24 20:00 Uhr online	<b>Prävention</b> im Sport	Gudrun Englmaier, Armin Raderbauer	Betreuer:innen, Trainer:innen, Funktionär:innen	Gewaltformen im Sport, 100% Sport, Schutzkonzept des ÖFOL und Unterstützungsmöglichkeiten <a href="#">Details &amp; Ausbildung</a>
14.05.24 20:00 Uhr online	<b>Kartenzeichnen</b> für Einsteiger:innen	Nicolas Kastner	Kartenzeichner:innen, Interessierte	Basiskarten für das Kartenzeichnen, erste Schritte beim Erstellen von OL-Karten, Basiswerkzeuge beim Kartenzeichnen <a href="#">Details &amp; Anmeldung</a>
17.-19.5. 2024 Präsenz, vorräuss. KTN	Fortbildungs- <b>wochenende</b> Kartenzeichnen für Fortgeschrittene	Luděk Krticka, Robert Ditz	Erfahrene Karten- zeichner:innen, Expert:innen	Das Wochenende wird voraussichtlich in Kärnten stattfinden. Details folgen so bald als möglich. Achtung: Unterkunft & Verpfleg- ungskosten! Fahrtgeldzuschuss wahrscheinl. <a href="#">Details &amp; Anmeldung</a>
31.05.24 Innsbruck  Präsenz	Kick-Off <b>Teams/Referate</b>  Tba – noch offen	Thomas Radon	Mitarbeitende in den Teams/Themen Interessierte	Infos folgen
<b>Vorschau/ Ideen Herbst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wintertraining</li> <li>• Bahnlegungsseminar – Fokus Routenwahlen, Fokus Abwechslung in einer OL-Bahn</li> <li>• Einheit mit Tove Alexandersson</li> <li>• Fortbildung Ski-O/MTBO</li> <li>• Ernährung im Sport</li> </ul>			

**Teilnahme:** Um die Attraktivität an einer Weiterbildung im österreichischen OL-Sport zu erhöhen, ist die Teilnahme an den Fortbildungen für alle Mitglieder eines österreichischen OL-Vereins weiterhin größtenteils (wenn nicht anders angegeben) kostenlos.

**Anmeldung:** über ANNE (Anmeldeschluss beachten!). Die Links für die Online-Meetings werden kurz vor Beginn der Einheit auf ANNE online gestellt.

**Fragen/Rückmeldungen** zum Fortbildungsprogramm können gerne an [ausbildung@oefol.at](mailto:ausbildung@oefol.at) gerichtet werden.

Der ÖFOL freut sich auf spannende Fortbildungen und hofft auf eure Teilnahme!

12.02.2024, FK

