

Orientierungslauf

Übung des Universitäts-Sport-Institutes - Sommersemester 2011

Mittwoch 17:40 - 19:10, Anfänger und Fortgeschrittene, Kurs 479

Termin	Treffpunkt
2. März	Sportzentrum Marswiese, Neuwaldeggerstraße 57A, 1170 Wien Erreichbar mit Straßenbahn 43 und Autobus 43B von Neuwaldegg.
9., 16. März	Türkenschanzpark, Eingang Türkenschanzplatz. Erreichbar mit Straßenbahn 41 und Autobus 10A. Keine Duschen und Umkleidung, wenn möglich in Sportkleidung kommen.
23., 30. März	Sportzentrum Marswiese
6., 13. April	
4., 11., 18., 25. Mai	
1. Juni (ab 17 Uhr)	Kurpark Oberlaa, Südeingang. Erreichbar mit Straßenbahn 67. Informationen und Anmeldung: www.ol-sport.at/ol
8., 15. Juni	Sportzentrum Marswiese
22. Juni	Türkenschanzpark - Restaurant Mayerei

Die Übung ist so aufgebaut, dass du bei regelmäßigem Erscheinen eine gute Grundausbildung im Orientieren und im Orientierungslauf haben wirst. Als Ergänzung gibt es die Möglichkeit an Trainingswettkämpfen teilzunehmen (Termine: www.oefol.at, z.B. WOLV-Cup).

Programm

- 2.3. Organisatorische Hinweise, Darstellung des OL durch gemeinsames Ablaufen einiger OL-Posten - Geländegedächtnis. OL am Sportplatz. Stretching.
- 9.3. Vergleich OL-Karte und Gelände. Einnorden der Karte nach dem Gelände. Kurze OL-Bahnen im Park. Stretching.
- 16.3. Einnorden der Karte mit dem Kompass, Routenwahl, OL-Bahnen. Stretching.
- 23.3. Wiederholen der Grundbegriffe des OL, OL-Signaturen. Linien-OL. Ablaufen einer auf der Karte eingezeichneten Linie und Auffinden von Posten, die sich auf der Linie befinden.
- 30.3. Erlernen des Kompassgebrauches. Kompassblindflug: Anlaufen von OL-Posten nur nach Kompass
- 6.4. Verschiedene Orientierungsaufgaben von einem Ausgangspunkt

- 13.4. Wiederholen und Anwenden der erlernten Orientierungstechniken; paarweises Laufen (Schatten-OL) mit abwechselnder Führung.
- 4.5. Postennetz-OL: Anlaufen der Posten in beliebiger Reihenfolge.
- 11.5. Kurze OL-Bahnen von einem Zentrum aus.
- 18.5. Orientierungslauf-Bahn
- 25.5. Orientierungslauf. Vorbereitung auf die Wiener Akademischen Meisterschaften.
- 1.6. Wiener Akademische Meisterschaft im Orientierungslauf
Die Teilnahme ist für alle Übungsteilnehmer empfehlenswert da es sowohl eine Anfängerkategorie als auch Klassen für Fortgeschrittene gibt. Die Meisterschaft wird in Form einer OL-Bahn ausgetragen.
- 8.6. Ablaufen einer OL-Bahn in einem neuen Gebiet.
- 15.6. Höhengestiegen-OL
- 22.6. Abschluss-Park-OL

Stadt-OL in Venedig

Bahnreise ab Wien zum größten Stadt-Orientierungslauf der Welt.

11.-14.11.2011, Informationen: www.ol-shop.at/venedig

Weitere Informationen über OL im Internet

www.oefol.at, www.worldofo.com, www.olc-wienerwald.at

Viele schöne Stunden im Wald wünschen euch die Übungsleiter
Erich Simkovics, Tel. 0664 3355592, erich.simkovics@univie.ac.at
Gunnel Nilsson, Tel. 0664 3215970, gunnel.nilsson@univie.ac.at