

ORIENTIERUNGSLAUF – TRAINING: HERBST-/WINTER 2019/20 Teil 1

Wir wollen den Herbst und Winter für die Verbesserung unserer O-Technik nützen. Dazu werden wir uns wieder zu regelmäßigen OL-Trainings treffen, wo spezifische Orientierungstechniken geübt werden.

Im heurigen Winter werden wir uns wieder den wichtigsten Orientierungstechniken widmen. Die Routinen die ihr Euch im vorigen Winter erarbeitet und über den Sommer (hoffentlich) angewendet hat, könnt ihr im Rahmen der Trainings auch wieder überarbeiten und verfeinern. Daher ist es wichtig und sinnvoll sich schon vor dem Training mit der jeweiligen Technik sich auseinanderzusetzen. Für Anfänger und Kinder wird es immer spezielle Trainings und Zielsetzungen geben.

Das Training wird für drei Gruppen gestaltet:

- 1) Leistungsorientierte (Jugendliche und Erwachsene)
- 2) Normal/Spaß-OLer (Senioren, Hobby Läufer)
- 3) Neulinge und Kinder

Das Training findet bei jedem Wetter statt! Daher unbedingt Wechselkleidung (= Socken, Unterwäsche, Pullover, Haube) und Schuhe für nachher mitnehmen. Bitte wenn vorhanden, Kompass, Folie und wasserfesten Stift und (GPS)-Uhr **mitnehmen!**

Das Training ist für **Mitglieder** eines ASKÖ OL-Vereins und für **alle Wiener Schüler/Jugendliche** (auch ohne Vereinsmitgliedschaft) gratis. Für erwachsene OL-Anfänger ist ein Probetraining gratis. Bei Gästen freuen wir uns über eine kleine Spende für die Trainingsvorbereitung, Karte etc.. **Bringt Eure Freunde mit!**

Treffpunkt: SAMSTAG 10:45 Uhr - um 11.00 Uhr (pünktlich) geht es los (ab Jänner ist das Training am Sonntag). Falls jemand eine Mitfahrgelegenheit braucht, weil es öffentlich nicht erreichbar ist, bitte beim Trainingsleiter melden.

Etwaige Aktualisierungen findest du immer auf www.nfwien-ol.at

Tag	Treffpunkt	Übungsform	Leitung	Telefon
9.11.	Ende Knödelhüttenstr. Treffpunkt 9.11. , 52A aus Hütteldorf	Richtung	Flo Kurz	0680-3171700
16.11.	Schwarzenbergpark , ii Parkplatz (43a oder 43b bis Marswiese und 600m zu Fuß) Treffpunkt 16.11.	Richtung	Felix Hofstätter	0676-843614301
23.11.	Cobenzl Parkplatz , 38,43a Treffpunkt 23.11.	Höhenlinien	Doris Exler	0664-8298821
30.11.	Bisamberg – genauer Treffpunkt wird später hier bekanntgegeben	Noch offen	Boris K.J.	0664-6278110
07.12.	PERCHTOLDSDORF , Ende Hyrtlalle Treffpunkt 7.12.	Postenraumroutine	Hannes Kolar	0660-1558048
14.12.	Leischinggasse , 1140 Wien, Treffpunkt 14.12.	Postenraumroutine	Ernst Bonek	0664-2098480
21.12.	Schwarzenbergpark , oberer Parkplatz rechts (43a oder 43b bis Marswiese und 800m zu Fuß) Treffpunkt 21.12.	Abschlusslauf: schwedischer Mannschafts-OL	Ferri Gassner	0664-5265133