

ORIENTIERUNGSLAUF – TRAINING: HERBST-/WINTER 2018/19 - **TEIL 2**

Nach einem erfolgreichen Start in das Wintertraining geht es weiter mit den Trainings im Jänner, um weiterhin unsere O-Technik zu verbessern. Die Trainings werden wie angekündigt im neuen Jahr immer am **Sonntag** stattfinden, um eine Überschneidung mit den Trainingswettkämpfen am Samstag zu verhindern.

Wir werden das Thema Routinen fortsetzen. Je mehr wir Abläufe automatisieren, desto eher vergessen wir nicht auf einen Teil und werden dadurch weniger fehleranfällig. Dafür ist es wichtig, diese Routinen schon vor dem Training schriftlich aufzuschreiben und öfters durchzugehen, dann im Training anwenden und gegebenenfalls nachher korrigieren falls etwas nicht wie erwartet geklappt hat. Für Anfänger und Kinder wird es immer spezielle andere 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 **Vereinsmitglieder** eines ASKÖ OL-Vereins und für **alle Wiener Schüler/Jugendliche** (mit und 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: 10:45 jeweils SONNTAG um 11.00 Uhr (pünktlich) geht es los. 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

Termin	Treffpunkt	Übungsform	Leitung	Tel.
13.1.2019	Ende Hyrtlalle Treffpunkt 13.1. Koordinaten N 48.11896, O 16.2496456	Kompassroutine	Werner Pietsch	0664-8011741776
20.1.2019	Amerikanische Schule/Waldrandstraße Treffpunkt 20.1. Koordinaten N 48.253610, O 16.284622	Kompassroutine/ Richtungswechsel	Ferri Gassner	0664-5265133
27.1.2019	Kongresspark, Milchtrinkhalle Treffpunkt 27.1. Koordinaten N 48.222333, O 16.308083	Sprintroutinen	Franzi Glaner	0680-1302868
3.2. und	10.2. 2019 KEIN TRAINING	SEMESTERFERIEN		
17.2.2019	Bahnhof Leobendorf-Burg Kreuzenstein Treffpunkt 17.2. Koordinaten 48.364875, 16.302114 Anreise mit Öffis: Zug ab Floridsdorf alle 30 Minuten	Gegneroutine	Nico Kastner	0677-61638252
24.2.2019	Leischingasse Treffpunkt 24.2. Koordinaten 48.201917, 16.206459	Auffangroutine 2: Geländegedächtnis	Ernst Bonek	0664-2098480
3.3.2019	Schwarzenbergpark, oberer Parkplatz re. Treffpunkt 3.3. Koordinaten N 48.2455736, O 16.2673223	Richtungs- und Postenraumroutine	Jannis Bonek	0664-4539992

Die Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für auftretende Schäden jedweder Art, auch nicht gegenüber dritten Personen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.