

# ORIENTIERUNGSLAUF – TRAINING: HERBST-/WINTER 2018/19

## 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 dem Thema Routinen widmen. 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 **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.**

Etwage Aktualisierungen findest du immer auf [www.nfwien-ol.at](http://www.nfwien-ol.at)

Tag	Treffpunkt	Übungsform	Leitung	Telefon
17.11. 2018	<b>Stammersdorferstraße</b> <a href="#">Treffpunkt 17.11.</a> Koordinaten N 48.319985, O 16.403900	Kompassroutine	Nico Kastner	0677-61638252
24.11.	<b>KEIN Training – ÖFOL Gala</b>			
01.12. 2018	<b>Ende Hyrtlalle</b> <a href="#">Treffpunkt 1.12.</a> Koordinaten N 48.11896, O 16.2496456	Postenraumroutine und Tempokontrolle	Peter Bonek	0664-6620588
08.12. 2018	<b>Ende Karl Bekehrtystr.</b> <a href="#">Treffpunkt 8.12.</a> Koordinaten N 48.225407, O 16.244200	Auffangroutine 1: Geländegedächtnis Anreise mit Öffis: Bus 52A ab Hütteldorf 10:35	Ernst Bonek	0664-2098480
15.12. 2018	<b>Schwarzenbergpark, oberer Parkplatz rechts</b> <a href="#">Treffpunkt 15.12.</a> Koordinaten N 48.2455736, O 16.2673223	Routenentscheidung s-routine	Ferri Gassner	0664-5265133