

Orientierungslauf

Orientierungslauf (OL) ist eine anspruchsvolle Laufsportart. Trotzdem ist gerade der OL für wirklich alle ein faszinierender Sport, die die Umwelt lieben und Spaß an der Bewegung in freier Natur haben, unabhängig von Alter und Fitness. Während eines Orientierungslaufes müssen die auf einer Karte eingezeichneten Kontrollposten mit Hilfe eines Kompasses der Reihe nach ange laufen werden. Die Routen zu den Kontrollposten müssen selbst geplant und gefunden werden. Somit sind also Körper und Geist in einer aufregenden Kombination gleichermaßen gefordert.



Orientierungslauf-Starter-Kit für Übungsleiter und Lehrer

Die badischen Orientierungsläufer*innen stellen zum Einstieg in ihren Sport bereits seit einigen Jahren ein "Starter-Kit" zur Verfügung, welches sich schon mehrfach in der Praxis bewährt hat. Es eignet sich für alle im Jugendbereich Tätigen, die sich schon immer einmal mit Orientierungslauf beschäftigen wollten und ihren Kindern und Jugendlichen spannende Übungen bieten möchten.

Das Orientierungslauf-Starter-Kit ist so zusammengestellt, dass es keiner Vorkenntnisse im Orientierungslauf bedarf. Es kann kostenlos bei Kirsten König (E-Mail: koenig@ol-in-baden.de) ausgeliehen werden und enthält:

- Lehrmittel für Unterrichtseinheiten ab Klasse 3 (vom Schweizer sCOOL Projekt)
- DVD „Einführung in den OL“
- Wettkampf-/Trainingsmaterial wie Posten (Miniaturen), Lochzangen, Kompass, Stempelkarten
- ... und viele weitere Informationen.

Interessierte (auch Gruppen) sind außerdem jederzeit willkommen, in einer der zu jedem Lauf angebotenen offenen Leistungskategorien teilzunehmen, die sich mit einfachen Bahnen vornehmlich an Anfänger richten.

Weitere Informationen zu Terminen und OL-Gruppen unter www.ol-in-baden.de.

Tagungen

| | | |
|------|---|-----------|
| n.n. | Fachausschuss und Gaufachwarte Leistung | Ortenberg |
|------|---|-----------|

Fortbildung

| | | |
|------------|---|---------|
| 26.06.2022 | Fit ⁴ im ETG – Fortbildung Orientierungslauf Anmeldung an: geschaefsstelle@elsenzuturngau.de | Helmhof |
|------------|---|---------|

Wettkämpfe

| | | |
|------------------|---------------------------|------|
| 27.05.2022 | Pokalwettkämpfe 3er-Teams | Lahr |
| 28.05.2022 | Pokalwettkämpfe Einzel | Lahr |
| 27. – 28.05.2022 | Trimm-Orientierungslauf | Lahr |