

# 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 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](mailto: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](http://www.ol-in-baden.de).

## Tagungen

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

## Wettkämpfe

31.03. – 03.04.2023	Europameisterschaften Jugend	Barque de Fraiture (BE)
29.04.2023	Deutsche Meisterschaften Sprint	Zittau
30.04.2023	Bundesranglisten-Lauf	Jonsdorf
01.05.2023	Deutsche Meisterschaften Mixed Staffel Sprint	Zittau
06.05.2023	Deutsche Meisterschaften Mitteldistanz	Willebadessen
07.05.2023	Bundesranglisten-Lauf	Willebadessen
17.06.2023	Deutsche Meisterschaften Staffel	Bad Freienwalde
02. – 09.07.2023	Weltmeisterschaften Junioren	Naia Mare (RO)
11.07.2023	Weltmeisterschaften	Films (CH)
12. – 18.08.2023	Weltmeisterschaften Senioren	Kosice (SVK)
17.09.2023	Baden-Württembergische Meisterschaften Langstrecke	Reudern
23.09.2023	Deutsche Meisterschaften Langstrecke	Süssenbach
14.10.2023	Arge Alp Cup Staffellauf	n.n.
15.10.2023	Arge Alp Cup Einzellauf	n.n.