



Wir leben Natur

ORIENTIERUNGS LAUF - TRAINING HERBST/WINTER 2011/12

Teil 2



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

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 mitbringen. **Uhr mitnehmen!**

Das Training ist für **Vereinsmitglieder** eines ASKÖ OL-Vereins und für **alle Wiener Schüler/Jugendliche** (mit und ohne Vereinmitgliedschaft) gratis. Für erwachsene OL-Anfänger ist ein Probetraining gratis. Gäste können gegen einen Unkostenbeitrag von 2 Euro teilnehmen. **Bringt Eure Freunde mit!**

Achtung Neu: Treffpunkt: jeweils Samstag um 11.00 Uhr (pünktlich) geht es los

Termin	Treffpunkt	Übungsform	Leitung	Tel.
7.Jänner	1180; Pötzleinsdorfer Höhe 2 Endstation 41A, Neustifter Friedhof Tor 3 OL Wintertraining 7.1.2012	Routenwählen	Tom Ballik	0650 440 70 05
14.Jänner	1230; Maurerwald Parkplatz Pappelteich Kalksburger Straße # Anton Krieger Gasse OL Wintertraining 14.1.2012	Intervall Technik SI-Chip mitnehmen!!	Werner Pietsch Frédéric Genevois	0664 801 174 1776
21.Jänner	1170; Marswiese (Schwarzenbergpark) Neuwaldegggerstr 59 OL Wintertraining 21.1.2012	Richtungswechsel	Franz Glaner	0680 130 28 68
28.Jänner	1140; Stinglgasse 18 OL Wintertraining 28.1.2012	Entfernung in Rauem Gelände	Ernst Bonek	0664 209 84 80
18. Feb	1140; Auhof - Ecke Mühlberg- und Mooswiesenstraße OL Wintertraining 18.2.2012	Richtige Entscheidungen treffen	Wolfgang Pietsch	0664 152 94 81
25. Feb	1160; Feuerwache Steinhof Johann Staud Str. OL Wintertraining 25.2.2012	Entfernung schätzen im Hang	Felix Hofstätter	0676 843 614 301
3. März	1190; Sieveringer Straße/Höhenstraße Griaß-di-a-Gott Wirt Dreimarkstein Karte OL Wintertraining 3.3.2012	Richtungswechsel in steilen Hängen	Joachim Bosina	0680 200 97 18
24./25.März	OL-Kurs in Eisenberg/Dt. Kaltenbrunn		Claudia und Peter Bonek	0664 453 99 92

Ferri Gassner, Naturfreunde Wien – OL, www.nfwien-ol.at

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