

Wir wollen den Winter für die Verbesserung unserer O-Technik nützen. Dazu werden wir uns wieder zu regelmäßigen OL-Trainings treffen, wo spezifische Orientierungstechniken geübt werden. Besonders wollen wir uns heuer dem Thema „richtige Entscheidungen treffen“ widmen.

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!**

Treffpunkt: 10:45 jeweils Samstag um 11.00 Uhr (pünktlich) geht es los

Termin	Treffpunkt	Übungsform	Leitung	Tel.
11.Jän.	3432; St. Andrä Wördern Wallenböckgasse/Ristelweg Zum Start 1 km/140 Hm Ristelweg bergauf Treffpunkt OL Training 11.1.2014 S40 nach St. Andrä, dann ca 2 km	Routen testen (Stoppuhr bzw. Uhr mitnehmen)	Ernst Bonek	0664 209 84 80
18.Jän.	Unterkirchbach , Zufahrt zur Greifvogelstation Hagenbachklamm Treffpunkt OL Training 18.1.2014	Routen mit Leitlinienwechsel	Felix Hofstätter	0676 843 614 301
25.Jän.	1230; Fridtjof-Nansen-Park Rudolf-Zeller-Gasse#Corvinusgasse Treffpunkt OL Training 25.1.2014 Autobus 66A (Station Corvinusgasse)	Routenwahl beim Sprint-OL	Andreas Waldmann	0680 218 34 56
15. Feb.	Königstetten, Abzweigung der „Exelbergstraße“ (L120) nach Kirchbach (Parken entlang der Straße nach Kirchbach) Treffpunkt OL Training 15.2.2014	Vielposten OL	Michael Grill	0664 501 39 66
22. Feb.	1140; Auhof - Ecke Mühlberg- und Mooswiesenstraße Treffpunkt OL Training 22.2.2014 Bus 447 nach Gablitz (Station Mooswiesengasse)	Rhythmuswechsel Vielposten-OL mit Richtungswechsel	Wolfgang Pietsch	0664 152 94 81
01. März	1170 Schottenhof Parkplatz, 43B Station Schottenwald Treffpunkt OL Training 1.3.2014 43 B ab Hütteldorf bzw. ab Marswiese	„Long Legs“ Routenwahl lange Teilstrecken (Stoppuhr mitnehmen)	Franzi Glaner	0680 130 28 68
15. März	1170; Exelbergstraße 1. P rechte Seite Treffpunkt OL Training 15.3.2014 Autobus 43A oder 43B bis Marswiese, dann 800 m	Mannschafts-OL zum Abschluss des Wintertrainings	Anika Gassner	0664 536 29 93
29./30.März	Trainingswochenende Leibnitz/Hengsberg		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.