



# ORIENTIERUNGS LAUF - TRAINING

## HERBST-/WINTER 2013/14

### Teil 2

Wir leben Natur



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