



# ORIENTIERUNGS LAUF - TRAINING HERBST/WINTER 2014/15 Teil 2 - Jänner

Wir leben Natur



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.  
Heuer werden wir uns besonders der TEMPOKONTROLLE widmen. (z.B. Ampelsystem, Ablaufpunkt, etc.)

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 Vereinsmitgliedschaft) gratis. Für erwachsene OL-Anfänger ist ein Probetraining gratis. Bei Gästen freuen wir uns über eine kleine Spende für die Trainingsvorbereitung, Karte etc. **Bringt Eure Freunde mit!**

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

Termin	Treffpunkt	Übungsform	Leitung	Tel.
10.01.2015	<b>Perchtoldsdorf, W-Ende Hyrtlallee</b> <u>Treffpunkt 10.1. Hyrtlallee West-Ende</u>	Grob/Fein-Orientierung	Wolfgang Pietsch	0664 1529481
	Postbus bis Sportzentrum (dann 500m) <b>Keinesfalls vor Hauseinfahrten parken!!</b>			
17.01.2015	<b>1190; Sieveringer Straße/Höhenstraße</b> Griaß-di-a-Gott Wirt <u>Treffpunkt 17.1. Griaßdiagott Wirt</u>	Ampel-OL	Wolfgang Siegert	0660 5441179
	Autobus 43A			
24.01.2015	<b>1170; Höhenstraße Parkplatz</b> "oberhalb Waldandacht" erster Parkplatz rechts nach der Waldandachtsiedlung (vom Süden kommend) 48.254509,16.2782735 <u>Treffpunkt 24.1. P oberhalb Waldandacht</u>	Strukturieren im steilen Gelände	Ernst Bonek	0664 2098480
	Autobus 43A Station obere Waldandacht und dann kurzes Stück zu Fuß			
31.01.2015	Semesterferien kein Training			
07.02.2015	Semesterferien kein Training			

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.