

INFORMATIONSBLETT FOLGE 432

Orientierungslauf - Orienteering

Universitätssportinstitut Wien - Sommersemester 2017
Mittwoch 17:40 - 19:10 Uhr, Anfänger und Fortgeschrittene, Kurs 479

Orientierungslauf (OL) ist ein Sport der viele anspricht. Er bietet Naturerlebnis mit sportlicher und geistiger Betätigung und wird am Universitätssportinstitut Wien angeboten.

Die Übung ist so aufgebaut, dass du bei regelmäßiger Teilnahme gute Grundkenntnisse im Orientieren und im Orientierungslauf haben wirst. Die Einheiten können paarweise (in kleinen Teams), aber auch einzeln absolviert werden. Die Übung findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

Für die USI-OL-Community gibt es eine [Facebook-Gruppe](#).

Termin	Treffpunkt
1. März	Sportzentrum Marswiese , Neuwaldeggerstraße 57A , 1170 Wien Haltestelle Höhenstraße/Marswiese: 43A - 17:17, 17:32 ab Neuwaldegg, Exelbergstraße/Marswiese: Bus 445 - 17:30 ab Neuwaldegg Parken am Parkplatz für 1 € möglich - Stempel beim Platzwart holen Umkleide und Duschen vorhanden
8., 15. März	Türkenschanzpark , Feistmantelstraße 4 , 1180 Wien Haltestelle Dänenstraße: 10A, 37A, 40A Umkleide im Gutenberg-Haus der BOKU - im Untergeschoß
22. März	USI-Sportstätte , Spitalgasse 14/Sensengasse 1-3 , 1090 Wien Haltestelle Spitalgasse/Währinger Straße: 5, 37, 38, 40, 41, 42 Umkleide und Duschen vorhanden
29. März 5. April	Sportzentrum Marswiese

<i>Osterferien (10.4. - 23.4.)</i>	
26. April 3., 10., 17., 24., 31. Mai	Sportzentrum Marswiese
7. Juni (ab 17 Uhr)	Prater, Hauptallee/Meiereistraße Teilnahme an der Wiener Akademischen Meisterschaft Informationen und Anmeldung: http://usi.ol-sport.at/
14., 21. Juni	Sportzentrum Marswiese
28. Juni	Türkenschanzpark

Programm

- 01.03. Organisatorische Hinweise, Darstellung des OL durch gemeinsames Ablaufen einer OL-Bahn - OL am Sportplatz - Stretching
- 08.03. Vergleich OL-Karte und Gelände - Einnorden der Karte nach dem Gelände - kurze OL-Bahnen im Park
- 15.03. OL-Bahnen im Park mit Routenwahlen
- 22.03. Orientierungslauf in der Stadt
- 29.03. OL-Signaturen im Wald - Ablaufen einer auf der Karte eingezeichneten Linie und Auffinden von Posten, die sich auf der Linie befinden
- 05.04. Orientierungsaufgaben von einem Ausgangspunkt
- 26.04. **Erlernen des Kompassgebrauches** - Orientieren mit Kompass
- 03.05. Wiederholen und Anwenden der erlernten Orientierungstechniken, paarweises Orientieren mit abwechselnder Führung
- 10.05. OL-Bahnen von einem Ausgangspunkt
- 17.05. Team-OL
- 24.05. OL-Techniktraining im Rahmen des **World Orienteering Day** (<http://worldorienteeringday.com>)
- 31.05. Orientierungslaufstrecke - Vorbereitung auf die Wiener Akademische Meisterschaft
- 07.06. **Wiener Akademische Meisterschaft im Orientierungslauf**
Die Teilnahme ist für alle Kursteilnehmer empfehlenswert.
Anmeldung bis 31.05. unter <http://usi.ol-sport.at>
- 14.06. Anlaufen von Posten in beliebiger Reihenfolge
- 21.06. Orientieren anhand von Höhenlinien
- 28.06. **Abschluss-OL im Türkenschanzpark**

Ausrüstung: Sportliche Bekleidung empfohlen. Kompass werden leihweise ausgegeben.

Viele schöne Stunden im Wald wünschen euch die Übungsleiter!

Erich Simkovics, Tel. 0664/3355592, erich.simkovics@univie.ac.at

Gunnel Nilsson, Tel. 0664/3215970, gunnel.nilsson@univie.ac.at

Erik Simkovics, Tel. 0664/2254915, erik.simkovics@univie.ac.at

USI-OL-Community - Informationen und Austausch unter den Teilnehmer/innen: <https://www.facebook.com/groups/usiol/>



Informationen über den Orientierungslauf im Internet

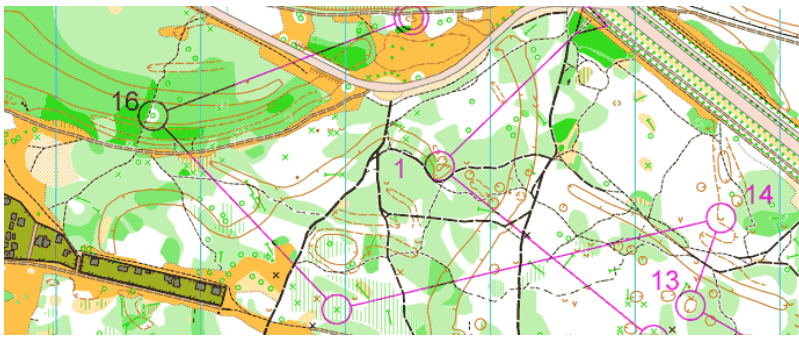
Österreichischer Fachverband <http://www.oefol.at>

Internationaler OL-Verband <http://www.orienteeering.org>

Internationale OL-News <http://www.worldofo.com>

OL-Ausrüstung <http://ol-shop.at>

Orientierungslaufclub Wienerwald <http://olc-wienerwald.at>



OL-Karte



OL-Posten