

## INFORMATIONSBLETT FOLGE 432

### Orientierungslauf - Orienteering

Universitätssportinstitut Wien - Sommersemester 2018  
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 Teams, aber auch einzeln absolviert werden. Die Übung findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

Termin	Treffpunkt
7. März	<b>Sportzentrum Marswiese</b> , <a href="#">Neuwaldeggerstraße 57A</a> , 1170 Wien Öffentliche Anreise von Neuwaldegg: Bus <b>43A</b> : 17:17, 17:32 (bis Haltestelle Höhenstraße/Marswiese). Bus <b>44 5</b> : 17:30 (bis Exelbergstraße/Marswiese). Kurzparkzone. Parken am Parkplatz für 1 € möglich. Garderobe und Dusche vorhanden.
14. März	<b>Türkenschanzpark</b> , <a href="#">Feistmantelstraße 4</a> , 1180 Wien Haltestelle Dänenstraße: 10A, 37A, 40A Umkleidung im Guttenberg-Haus der BOKU - im Untergeschoß - möglich.
21. März	<b>USI-Sportstätte</b> , <a href="#">Spitalgasse 14/Sensengasse 1-3</a> , 1090 Wien Haltestelle Spitalgasse/Währinger Straße: 5, 37, 38, 40, 41, 42 Garderobe und Dusche vorhanden.
11., 18., 25. April	Sportzentrum Marswiese
<i>Osterferien (26.3. - 8.4.)</i>	
2., 9., 16., 23., 30. Mai	Sportzentrum Marswiese
6. Juni (ab 17 Uhr)	Teilnahme an der Wiener Akademischen Meisterschaft Informationen und Anmeldung: <a href="http://usi.ol-sport.at/">http://usi.ol-sport.at/</a>

13., 20. Juni	Sportzentrum Marswiese
27. Juni	Türkenschanzpark

## Programm

- 07.03. Organisatorische Hinweise, Darstellung des OL durch gemeinsames Ablaufen einer OL-Bahn - OL am Sportplatz - Stretching
- 14.03. Vergleich OL-Karte und Gelände - Einnorden der Karte nach dem Gelände - kurze OL-Bahnen im Park
- 21.03. Orientierungslauf in der Stadt
- 11.04. OL-Signaturen im Wald - Ablaufen einer auf der Karte eingezeichneten Linie und Auffinden von Posten, die sich auf der Linie befinden
- 18.04. Orientierungsaufgaben
- 25.04. **Erlernen des Kompassgebrauches** - Orientieren mit Kompass
- 02.05. Wiederholen und Anwenden der erlernten Orientierungstechniken, paarweises Orientieren mit abwechselnder Führung
- 09.05. OL-Bahnen von einem Ausgangspunkt
- 26.05. Team-OL im Rahmen des World Orienteering Day
- 23.05. OL-Techniktraining
- 30.05. Orientierungslaufstrecke - Vorbereitung auf die Wiener Akademische Meisterschaft
- 06.06. **Wiener Akademische Meisterschaft im Orientierungslauf**  
Die Teilnahme ist für alle Kursteilnehmer empfehlenswert.  
Anmeldung bis 1.6. unter <http://usi.ol-sport.at>
- 13.06. Anlaufen von Posten in beliebiger Reihenfolge
- 20.06. Orientieren anhand von Höhenlinien
- 27.06. **Abschluss-OL im Türkenschanzpark**

**Ausrüstung:** Sportliche Bekleidung empfohlen. Kompassse werden leihweise ausgegeben.

**Viele schöne Stunden im Wald wünschen euch die Übungsleiter!**

Erich Simkovics, Tel. 0664 3355592, [erich.simkovics@univie.ac.at](mailto:erich.simkovics@univie.ac.at)

Gunnel Nilsson, Tel. 0664 3215970, [gunnel.nilsson@univie.ac.at](mailto:gunnel.nilsson@univie.ac.at)

Erik Simkovics, Tel. 0664 2254915, [erik.simkovics@univie.ac.at](mailto:erik.simkovics@univie.ac.at)

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



OL-Karte



OL-Posten

### Informationen über Orientierungslauf im Internet

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

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

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

OL-Ausrüstung <http://ol-shop.at>

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