

INFORMATIONSBLATT FOLGE 432

Orientierungslauf - Orienteering

Mittwoch 18:00 - 19:52 Uhr, Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Kurs 479

Der USI Kurs Orientierungslauf (OL) ist perfekt um Orientierungslauf kennenzulernen. Die Einheiten sind methodisch so aufgebaut, dass du die grundlegenden OL-Fähigkeiten erlernen wirst bzw. deine OL-Technik verfeinern kannst. Durch die gewählten Trainingsformen - meistens in Intervallform - kann die Intensität individuell angepasst werden.

- **Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.** Es sind keine Vorkenntnisse im Orientieren bzw. Orientierungslauf nötig um teilzunehmen.
- Die Einheiten können **paarweise bzw. in Teams oder einzeln** absolviert werden.
- **Sportliche Bekleidung und Laufschuhe für OL.** Kompass werden leihweise ausgegeben.
- **Wechselnde Treffpunkte** - siehe Programm!
- Die Einheiten finden im Freien und bei jedem Wetter statt.

Informationen zum USI Kurs auch auf der USI OL-Website und Facebook Gruppe

[USI OL-Website](#) | [Facebook Gruppe](#)

Programm Sommersemester 2024

Termin	Treffpunkt
6.3.	Sportzentrum Marswiese, Neuwaldeggerstraße 57A (Umkleide + Duschen für USI gebucht)
13. + 20.3.	Türkenschanzpark, Eingang Feistmantelstraße
Osterferien	
10.4. - 7.6.	Sportzentrum Marswiese
12.6.	Prater Stadionallee, Teilnahme an der Wiener Akademischen Meisterschaft im Orientierungslauf (WAM). Kostenlose Teilnahme für USI-Kursteilnehmer*innen, Online Anmeldung erforderlich: Informationen & Anmeldung
19.6.	Sportzentrum Marswiese
26.6.	Türkenschanzpark, bei den Teichen , Eingang Türkenschanzplatz: Abschluss-Event

USI Sommercamp Trailrunning mit alpinem Orientierungslauf

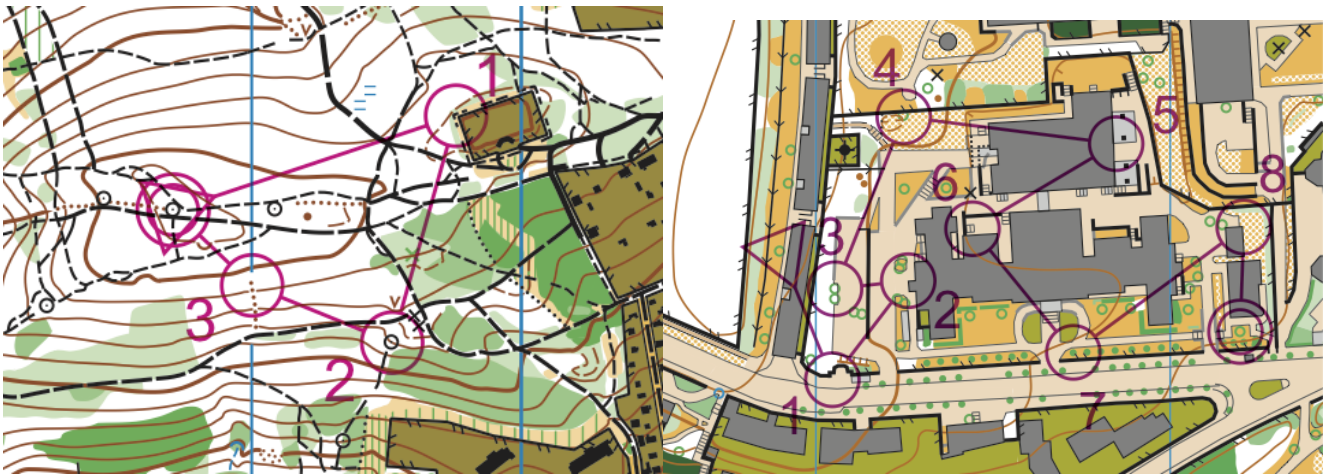
30. Juni - 6. Juli USI Sommercamp Trailrunning & alpines Orientieren in Dienten am Hochkönig. Abwechslungsreichen Programm und alpiner Orientierungslauf im schönen Almgelände, Teilnahmeempfehlung! [Einladung](#)

Viele schöne Erlebnisse im Wald wünschen euch eure Trainer*innen!

Erik Simkovics (T +436642254915, [Instagram](#))
Anna Simkovics
Gunnel Nilsson

Informationen über Orientierungslauf

- Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf (OL-Termine)
- Orientierungslaufclub Wienerwald
- Vienna Orienteering Challenge
- OL-Shop



OL-Karte



OL-Posten