

## 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, <a href="#">Neuwaldeggerstraße 57A</a> (Umkleide + Duschen für USI gebucht)                                                                                                                                 |
| 13. +<br>20.3.     | Türkenschanzpark, Eingang <a href="#">Feistmantelstraße</a>                                                                                                                                                                         |
| <b>Osterferien</b> |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10.4. -<br>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: <a href="#">Informationen &amp; Anmeldung</a> |
| 19.6.              | Sportzentrum Marswiese                                                                                                                                                                                                              |
| 26.6.              | Türkenschanzpark, <a href="#">bei den Teichen</a> , Eingang Türkenschanzplatz: Abschluss-Event                                                                                                                                      |

### USI Sommercamp Trailrunning mit alpinem Orientierungslauf

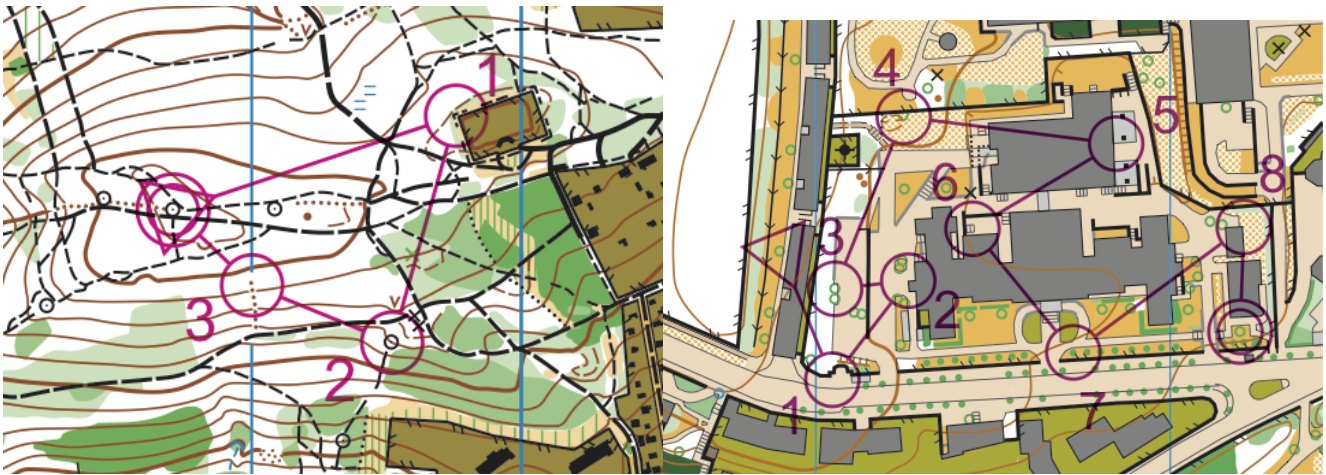
**30. Juni - 6. Juli USI Sommercamp Trailrunning & alpines Orientieren** in Dienten am Hochkönig. Abwechslungsreichen Programm und alpiner Orientierungslauf im schönen Almgelände, Teilnahmeempfehlung! [Einladung](#)

### 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