

Orientierungslauf

Fortsetzung des Trainings 2011

Gerne unterstützt von

**optik
 billmaier**

Brillen · Kontaktlinsen

Wiesloch · Blumenstraße 6 · Tel. 06222/8834

Wiesloch · Hauptstraße 93 · Tel. 06222/8845

Bad Schönborn · Marktplatz 3 · Tel. 07253/7485

Was ist Orientierungslauf?

Beim Orientierungslauf (kurz „OL“ genannt) ist neben der läuferischen Ausdauer besonders der Kopf gefordert. Denn es gilt im Gelände mit Hilfe einer Karte, rotweiß markierte Kontrollpunkte, sogenannte Posten, in der vorgegebenen Reihenfolge möglichst schnell anzulaufen. Dabei ist die Route von Posten zu Posten selbst zu wählen.

Natürlich ist der kürzeste Weg nicht immer der schnellste, wie auch beim Autofahren!



Orientierungslauf – etwas für groß und klein

Interesse geweckt?

Mehr **Informationen** rund um die Sportart „Orientierungslauf“ entnehmen Sie bitte der Einführungspräsentation „Erste OL-Einblicke...“ auf der Homepage der TSG-Leichtathleten <http://www.tsg-wiesloch.de/leichtathletik/index.htm>

Das nächste **OL-Training im Dämmelwald** startet am **Dienstagabend** den **26. April um 18.30 Uhr**

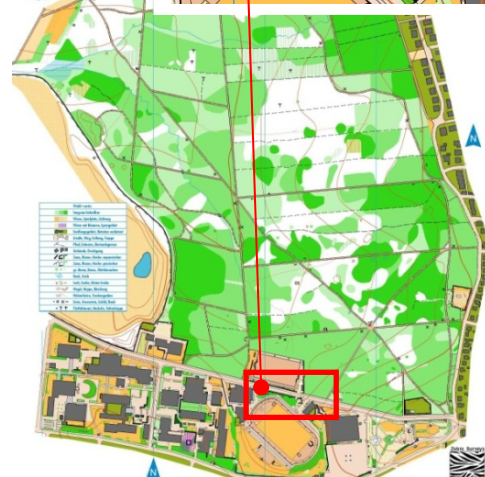
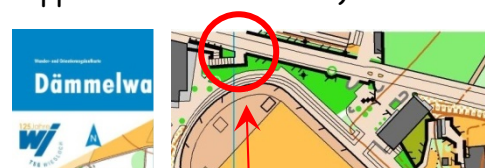
Treffpunkt: **Treppe zur Stadionhalle**, am besten in normaler Laufkleidung

Weitere **Dienstag-Termine**, jeweils um **18.30 Uhr** (Treppe zur Stadion-Halle):

Mai: 10. und 24.

Juni: 14. und 28.

Juli: 19.



Die TSG-Leichtathleten und Marcus Schmidt freuen sich auf viele Einsteiger jeden Alters

Bei Fragen gerne an

Marcus Schmidt, Mobil 0177-2710666, Email marcus-schmidt@online.de

TSG-Geschäftsstelle, Tel. 06222-53060, Email info@tsg-wiesloch.de

Marion Schmücker, Stefan Fürstenau, Gabriela Lachenauer