



## WAS IST ORIENTIERUNGS LAUFEN?

## FUN OL

## TERMINE 2019

Orientierungslauf - kurz OL - ist ein faszinierender Sport, bei dem neben dem Laufen auch dein Köpfchen gefragt ist. Mit Hilfe einer Spezial Karte läufst du von einem Startpunkt über mehrere Kontrollpunkte bis zum Ziel. Dein Laufgebiet sind dabei Siedlungsgebiete, Parks und Wälder.



### UNSER SPORTPLATZ IST DIE NATUR

Diese Spezial Karten für Orientierungsläufer sind detailreich und haben besondere Farbabstufungen: Neben der unterschiedlichen Belaufbarkeit (Grünabstufungen) werden auch verbotene Gebiete (z.b. Privatgründe) oder nicht überquerbare Zäune und Mauern gekennzeichnet. Damit suchst du die für dich beste und schnellste Route.

### SPORT MIT KÖPFCHEN

Orientierungslaufen verbindet sportliche Fitness mit Geschick und Taktik und ist damit sowohl für ambitionierte Sportler aber auch für Hobbysportler und Familien mit Kindern geeignet.

### IDEE

- Du bist aktiver Sportler und suchst eine neue Herausforderung?
- Du solltest/ möchtest mehr Bewegung machen?
- Du suchst eine Aktivität für die ganze Familie?

In allen Fällen bist du beim Orientierungslaufen richtig! Lass Dir von Profis kurz erklären wie's geht und schon steht deinem Outdoor Erlebnis nichts im Wege. Du selbst entscheidest über Schwierigkeitsgrad sowie dein Lauftempo.

### 4 STRECKEN

- **LEICHT:** Strecke kurz (ca. 3 km)  
Strecke lang (ca. 5 km)
- **SCHWER:** Strecke kurz (ca. 3 km)  
Strecke lang (ca. 5 km)

Wähle die zu deinem Können und Deiner Kondition entsprechende Strecke.

### ABLAUF

Anmeldung direkt vorort. Teilnahme ist kostenlos.  
 Uhrzeit: Freie Startzeitwahl zw. 17:30 - 19:00 Uhr (Stadtgebiet)  
 zw. 16:00 - 17:00 (Hausruck Wald).  
 Auswertung mit Sport Ident  
 Einen Leihchip stellen wir jedem Läufer- kostenlos - zur Verfügung.

### TERMINE & TREFFPUNKTE

#### FUN OL - STADTGEBIET RIED

Freie Startzeitwahl  
zw. 17:30 und 19:00 Uhr.

- 1 April Mi 03.04.2019 Messegelände Ried, Red Zac Arena
- 2 Mai Di(!)07.05.2019 Landesmusikschule Ried
- 3 Juni Mi 05.06.2019 Brucknerschule NMS1 Ried
- 4 Sept Mi 18.09.2019 Messegelände Ried, Red Zac Arena
- 5 Okt Mi 02.10.2019 Freibad Ried

#### INNVIERTLER CUP - WALD HAUSRUCK

Freie Startzeitwahl  
zw. 16:00 und 17:00 Uhr.

- 1 April Sa 27.04.2019
  - 2 Juni Sa 29.06.2019
  - 3 Okt Sa 05.10.2019
- } Tanzboden  
(höchster Punkt an der Bezirksstraße zw. Eberschwang und Holzleithen)

Vorläufige Terminplanung, Änderungen vorbehalten.  
Du kannst mitmachen sooft du willst. Über den Innviertler Cup gibt es eine Gesamtwertung.

Die genauen Treffpunkte sowie Infos zu weiteren Aktivitäten auf [www.fun-ol-ried.at](http://www.fun-ol-ried.at)



FÜR JEDES ALTER,  
FÜR JEDE KONDITION,..



VERANSTALTER

# FUN- Orientierungslauf

FÜR ALLE ZWISCHEN 8 - 99 JAHRE



Verein Orientierungslaufen Ried

[www.fun-ol-ried.at](http://www.fun-ol-ried.at)  
Mobil: 0699/ 10131785

Du bewegst Dich gerne und möchtest Ried von einer ganz neuen Seite kennenlernen?  
Dann mach mit bei einem Orientierungslauf (oder -spaziergang) durch Ried.

