

FUN-ORIENTIEREN

SchulSportVerein Dornbirn-Schoren

SCHNUPPER OrientierungsLauf ist:

- ... Lauftraining einmal anders
- ... Crosslauf mit Karte und Köpfchen
- ... Abenteuer mitten im Wald
- ... sportlicher Spaß für alle von 10 bis 99
- ... am besten zu zweit

<i>Datum</i>	<i>Treffpunkt</i>	<i>Startzeiten</i>	<i>Karte</i>	<i>Kontaktperson</i>
30. Okt. 2010	Feldkirch Fitnessparcours Nordende	15 bis 17 Uhr	fünffarbige Karte 1:5000	Richard WERNER

Am Anfang gibt es für 2er-Teams: Geführter Kartenmarsch 500 m; dann Geländelauf mit bunter Karte: 6 Mal 200 m; Kontrolle mit Midi-Posten mit Zange. Beim geführten Marsch lernt Ihr die grundlegenden Kartenteile kennen, der Stern-Lauf gibt Euch ein erstes Distanzgefühl und alles ohne Zeitnehmung!! Einfache Objekte im Wald (Stein, Weggabel usw.); alleine oder in Gruppen.

Startgeld: Erwachsene 3 Euro, Jugendliche 2 Euro

Ausrüstung: Normale Laufbekleidung mit langer Laufhose oder Lauftight;

Kontakt: Richard Werner Tel mobil: 0650 7401334

Tel Geschäft: 05574 511 42211

E-MAIL rich-werner@tele2.at

