



**HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt**  
**ZVR 911858411**  
p.A.: Ewald Mayer, Cignaroligasse 4, 2700 Wiener Neustadt  
Mobil +43 (0)664 73422448  
>[mayer.ewald@aon.at](mailto:mayer.ewald@aon.at); [office@hsvwrn-ol.at](mailto:office@hsvwrn-ol.at); [www.hsvwrn-ol.at](http://www.hsvwrn-ol.at);



## **Offenes ÖHSV Ostertraining 2015**

### **Trainingsinformation**

#### **Trainingsbeginn:**

Vormittag: 0930 Uhr beim Treffpunkt

Nachmittag: 1400 beim Treffpunkt

### **Montag 30. März 2015**

#### **Vormittag**

##### Leicht und Mittel:

Ermittlung des Schrittmaßes

Laufspiel (Schulung des Gedächtnisses unter Belastung)

##### Anspruchsvoll

Gedächtnis-OL: 4 Schleifen, die in freier Reihenfolge absolviert werden können.

Jede Schleife hat 6 Posten, der letzte Posten jeder Schleife ist immer derselbe Posten (131)

Nach dem Start wird die Tankstelle angelaufen, dann werden die Schleifen in freier Reihenfolge absolviert. Bei jedem Verlassen der Tankstelle ist der Posten 171 zu stempeln. Nach Ende jeder Schleife vom Posten 131 wieder zur Tankstelle. Nach der letzten Schleife Ziel stempeln.

Achtung! Die Posten der Schleifen liegen teilweise sehr nahe nebeneinander, daher bei der Tankstelle genau schauen. Keine Postenbeschreibungen bei der Tankstelle.

#### **Nachmittag**

##### Leicht und Mittel:

Handhabung Kompass, Stern-OL, Schmetterlings-

##### Anspruchsvoll

Kompass-Blindflug, es werden keine Postenbeschreibungen ausgegeben.

### **Dienstag 31. März 2015**

#### **Vormittag**

##### Leicht

Geführter Kartenmarsch

##### Mittel

Linien-OL, Stern-OL,

##### Anspruchsvoll

Korridor-OL, wahlweise mit/ohne Wege



## HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt

ZVR 911858411

p.A.: Ewald Mayer, Cignaroligasse 4, 2700 Wiener Neustadt

Mobil +43 (0)664 73422448

>[mayer.ewald@aon.at](mailto:mayer.ewald@aon.at); [office@hsvwrn-ol.at](mailto:office@hsvwrn-ol.at); [www.hsvwrn-ol.at](http://www.hsvwrn-ol.at);



### Nachmittag

#### Leicht

Linien-OL, Stern-OL,

#### Mittel

Stern-OL, Schmetterlings-OL,

#### Anspruchsvoll

Strukturier-OL, wahlweise auch reduzierte Karte

## Mittwoch 1. April 2015

### Vormittag

#### Leicht

normaler OL

#### Mittel

Schattenlauf, normaler OL

#### Anspruchsvoll

Tankstellen OL, 5 Teilstrecken mit 4 Tankstellen, teilweise mit Schlaufen oder reduzierter Karte. Die Tankstellen 2 und 3 sind in der Nähe des Startes, so können die Schlaufen frei gewählt werden.

Teilstrecke A1 und A2 mit Schlaufe

Teilstrecke A3 und A4 auf reduzierter Karte (ohne Wege)

Teilstrecke A5: wahlweise auch auf reduzierter Karte (ohne Wege)

### Nachmittag

#### Leicht, Mittel, Anspruchsvoll

Kappen schnappen: Partnerlauf, Person 1 bringt eine Kappe (oder ähnliches) zum Posten 1 und läuft zum Start zurück. Person 2 holt die Kappe vom Posten 1, bringt sie zu Posten 2 und läuft zum Start zurück. Person 1 holt die Kappe vom Posten 2, bringt sie zu Posten 3 und läuft zum Start zurück usw. bis die Kappe bei allen Posten war.

**Viel Vergnügen wünscht euch das Team des HSV OL Wiener Neustadt**