



HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt

ZVR 911858411

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

Mobil +43 (0)664 73422448

office@hsvwrn-ol.at; www.hsvwrn-ol.at;



Offenes ÖHSV Ostertraining 2016 Ausschreibung

- Zielgruppe:** Schüler und Jugendliche ab Jahrgang 2006/07
jugendliche und erwachsene Anfänger und mäßig Fortgeschrittene
Jüngere in Begleitung Erwachsener oder älterer Geschwister
- Ziel:** 3 Tage Spaß beim Sport, gegenseitiges Kennenlernen, von - und
miteinander OL besser Kennenlernen – Anfänger lernen von
Fortgeschrittenen; Zusammenarbeit; möglichst einfache
Organisation
- Termin:** Montag, 21. März bis Mittwoch 23. März 2016
- Leitung:** Rainer Pauser
- Programm:** **1000** bis 1130 Training mit technischem Schwerpunkt
1200 bis 1400 Mittagessen und Nachbesprechung des
Vormittagstrainings
1400 bis 1600 Training mit eher läuferischem Schwerpunkt
- Laufgebiete:** Akademiepark Wr. Neustadt
- Kategorien:** Leicht (Anfänger), mittel, anspruchsvoll
- Kosten:** € 40,- inkl. Mittagessen
€ 30,- ohne Mittagessen
€ 30,- / € 20 für Geschwister
€ 15,- / € 12,- Tag
Ermäßigung für HSV Mitglieder
- Bezahlung:** Bar zu Kursbeginn
- Anmeldung:** Bis 17. März auf ANNE oder unter Angabe von Namen,
Geburtsjahr, SI (wenn vorhanden) und Kategorie mittels Email an
office@hsvwrn-ol.at
- Ausrüstung** Normale Straßenbekleidung oder Trainingsanzug
Laufkleidung, Laufschuhe, Trinkflasche, Wechselwäsche für den
Nachmittag, Regen- und Kälteschutz, Haube, Handschuhe, Hand-
oder Badetuch
Falls vorhanden: Kompass, SI- Chip, Overhead-Stift



HSV Orientierungslauf Wiener Neustadt ZVR 911858411

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

Mobil +43 (0)664 73422448

office@hsvwrn-ol.at; www.hsvwrn-ol.at;



Trainingsplan

21.03. vorm.	einfache OL-Bahn ; ohne Kompass aber mit Chip ; für Anfänger geführt ; Erläuterung der Signaturen ; Hilfe beim richtigen Halten der Karte ; Karte mitdrehen ; Erklären von Postenbeschreibung / Postennummer Für mittel und anspruchsvoll entsprechend schwierigere bzw. Bahn auf reduzierter Karte
21.03. nachm.	Worte bilden (2er Teams) Anwendung der Fertigkeiten " Karte drehen " und " Postenbeschreibung miteinbeziehen " Zusammenarbeit beim Finden punktebringender Worte mit Partner Rasterstaffel (2er Teams)
22.03. vorm.	Tankstellen OL für alle Leistungsstufen
22.03. nachm.	Gedächtnisintervalle (2er Teams) UNO - Staffel : 2 Gruppen
23.03. vorm.	3er Staffel (Abschlussstaffel)
23.03. nachm.	Postennetz Siegerehrung und Verabschiedung