



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  
[markus@bzh-wolf.at](mailto:markus@bzh-wolf.at)  
[peter@fischerleitner.at](mailto:peter@fischerleitner.at)

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





# WAS IST ORIENTIERUNGSLAUFEN?

# FUN OL

# TERMINE 2020

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.

### VERSCHIEDENE STRECKEN UND SCHWIERIGKEITEN

#### FUN OL - STADTGBIET RIED

3 - 4 einfache Runden (je 1 - 4 km)

#### INNVIERTLER CUP - WALD HAUSRUCK

Wähle die zu deinem Können und deiner Kondition entsprechende Strecke.

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

### 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 - STADTGBIET RIED

Freie Startzeitwahl  
zw. 17:30 und 19:00 Uhr  
(außer am Sa 16.5.)

- 1 April Mi 15.04.2020 Altes Stadion Ried, Tribüne
- 2 Mai Sa(!) 16.05.2020 Landesmusikschule Ried  
Startzeit: nur zw. Rieder Stadt - Orientierungslauf,  
14 - 16 Uhr Teil des Rieder Kids Cup. Nenngeld € 5.-  
Anmeldung unter [www.fun-ol-ried.at](http://www.fun-ol-ried.at)
- 3 Juni Mi 03.06.2020 Parkplatz Fa. Scheuch, Auroolz Münster
- 4 Sept Mi 23.09.2020 Franziskusschule Ried
- 5 Okt Mi 14.10.2020 Messengelände, Red Zac Arena

#### INNVIERTLER CUP - WALD HAUSRUCK

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

- 1 Mai Sa 30.05.2020 Tanzboden (höchster Punkt der Bezirksstraße  
zw. Eberschwang und Holzleithen)
- 2 Okt Sa 10.10.2020 Schmiedwirt, Schratteck/Waldzell

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)