



Orientierungslauf-Kurs für Erwachsene

...oder der Weg zum besseren Kartenlesen

Dienstags Abend vom 9.5. - 20.6.2023, jeweils 18:30 - 20 Uhr
6 Trainings und 1 Teilnahme an einem OL

Erwachsenen OL-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene unter Begleitung von erfahrenen O-LäuferInnen und "OL-Cracks"

Veranstalter: Orientierungslaufgruppe Basel - "Simi Scherrer & friends"

TeilnehmerInnen: Geeignet sowohl für erwachsene AnfängerInnen mit keiner und wenig OL-Erfahrung als auch für Fortgeschrittene (Jahrgang 2006 und älter).

Gelände: In den Wäldern um Basel und im nahen Solothurner Jura. Die Anfahrtszeiten werden möglichst kurz gehalten und es soll möglich sein mit dem ÖV anzureisen. Angemeldete erhalten kurz nach dem Anmeldeschluss weitere Infos.

Themen: Für **AnfängerInnen:** NORDA, Bahnhof und Attack-Point, Anlauf-Konzept, Höhenkurven, Kompass.

Für **Fortgeschrittene:** Wie lauf ich eigentlich OL? Versetzer, Grob-Feinorientierung, schwimmende Posten, Automatismen (vor und nach dem Posten), etc.

Kursdaten, Programm und Themen:

Datum	Wald, Ort	Programm / Thema
09.05.23	Allschwilerwald Nord, Allschwil	NORDA, - Karten richten - der erste Schritt, Bahnhof, Einfachentscheide
16.05.23	Bruderholz, Reinach	Bahnhof / Attackpoint Konzept I Mehrfachentscheide
23.05.23	Chrischona-Karte, (Südteil), Riehen-Bettingen	Bahnhof / Attackpoint Konzept II Direkter Laufen, Ecken schneiden,
30.05.23	Bürenfluh Mitte Hochwald	Noch direkter laufen = Querlaufen mit Kompass: direkt zum Posten
06.06.23	Chrischona-Karte (Nordteil) Bettingen	Höhenkurven: das oben und unten oder "A und O" im OL
13.06.23	Allschwiler Wald (Süd) Biel- Benken	Test-OL, Verhalten bei Fehlern
20.06.23	Lingenberg Büsserach / Fehren	Sommer-OL, OLG Basel

Kosten: CHF 40.-, OLG Basel-Mitglieder gratis. Beinhaltet alle Karten, evtl. Leihkompass, Lernmaterial.

Anmeldung: Anmeldung auf der homepage der OLG Basel <http://www.olg-basel.ch/>

Auskunft: Simi Scherrer, Tel. 061 715 30 90 (G), 078 605 94 66 oder scherrer_simon@gmx.ch. Die Angemeldeten erhalten weitere Informationen. Bei zu geringer Zahl Anmeldungen wird der Kurs nicht durchgeführt.

Anmeldeschluss: 9. April 2023

Wir freuen uns auf spannende OL-Abende!

Simi Scherrer

