

Fachgebiet: **Orientierungslauf**

Thema: **Einführungslehrgang/Vorbereitung zum LTF Offenburg**

Zielgruppe: Teilnehmer/innen am OL beim Landesturnfest 2010
Für Anfänger **und** leicht Fortgeschrittene (von 10 bis 99 Jahre)
Neugierige
Aber auch alle, die beim LTF **nicht** am OL teilnehmen

Lehrgangsinhalt: Kennenlernen der Sportart

- > Vorbereitung auf einen OL-Wettkampf
- > Praktische Einführung in das Kartenlesen im Wald
- > Übungen mit dem Kompass
- > Trainingseinheiten in verschiedenen Gruppen
- > Schattenlauf und Stern-OL
- > Testlauf/Testwanderung: 2 Km einfache Orientierung
3,5 Km mittelschwer
- >Hinweise auf Wettkämpfe und Fortbildungen im BTB und STB

Termin: Samstag, 17.04.2010 ,von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Treffpunkt: Alemannenhalle in Mönchweiler
Durchführung auf einer speziellen OL-Karte im Germanswald

Referentin: Claudia Quednau (BSTG-Fachwartin f. Orientierungslauf)
Tel. 07721/64335

Gebühr: 10,00 € (wird von der Gaukasse abgebucht)
zzgl. 5,- Euro für TN, die nicht Mitglied eines BSTG-Vereines sind

Anmeldung: **an die Geschäftsstelle**
Schriftlich auf Anmeldeformular - letzte Seite
oder digital über Anmeldeformular in der Homepage:
www.badischer-schwarzwald-turngau.de