



Was ist Orientierungslauf?

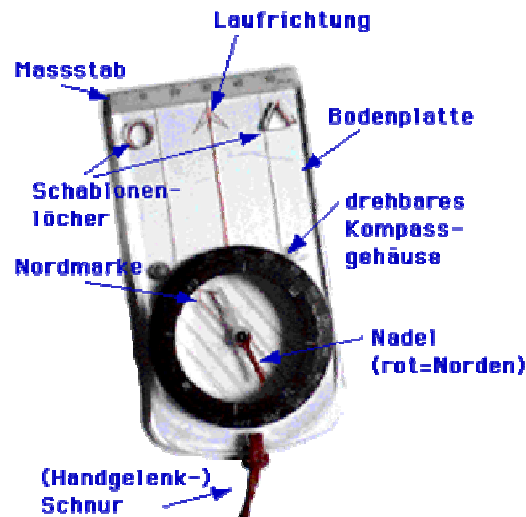


"O" (=Orientieren) und vom "L" (=Laufen)

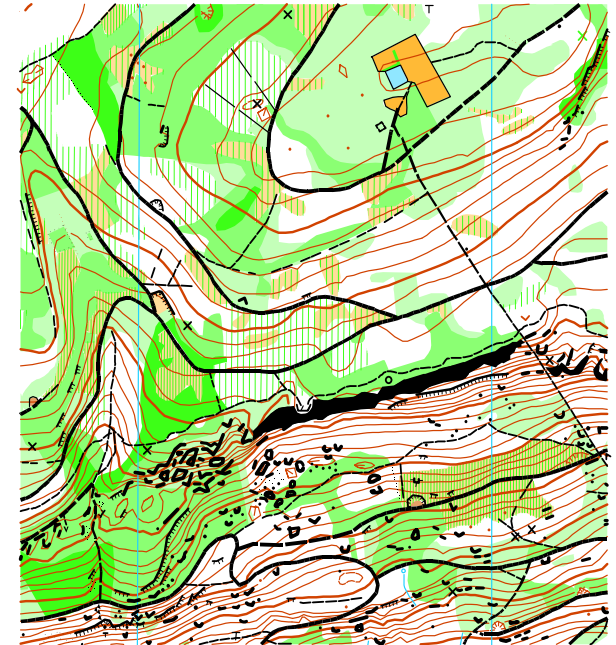
Orientierungslauf, kurz OL genannt, ist ein Ausdauersport für Einzelsportler oder für Gruppen, der vorwiegend im Wald ausgetragen wird.

Im OL-Wettkampf werden mit Hilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte im Gelände (rot-weiße OL-Posten, mit einer Lochzange oder einer SI-Einheit) in vorgegebener Reihenfolge angelaufen. Diese Posten sind auf einer OL-Karte eingetragen.

Der Kompass:



Die OL-Karte



Die OL-Karte ist das wichtigste Hilfsmittel des OL-Läufers; sie ist sein Sportgerät. Sie ist eine Spezialkarte.

Sie unterscheidet sich von anderen Karten: Für den OL Unwichtiges fehlt (z.B. Grenzen, Flurnamen).

Viele sichtbare Informationen, z.B. Zäune, Dickichte, Pfade und Kahlschläge, sind kartiert.

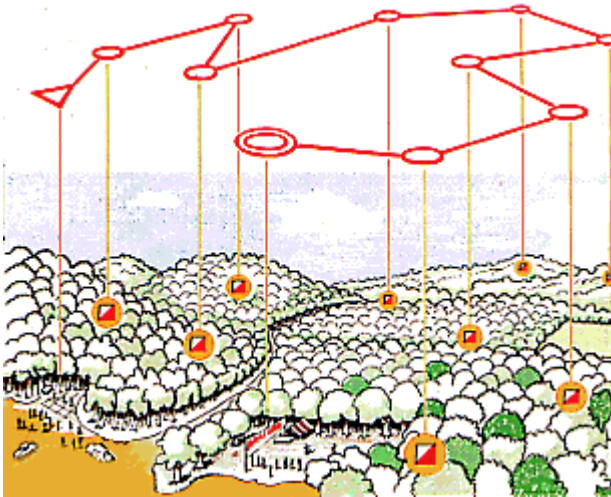
Der Massstab für OL-Karten ist 1:15'000 oder 1:10'000, die Aequidistanz 5 Meter.

Die OL Regio Olten

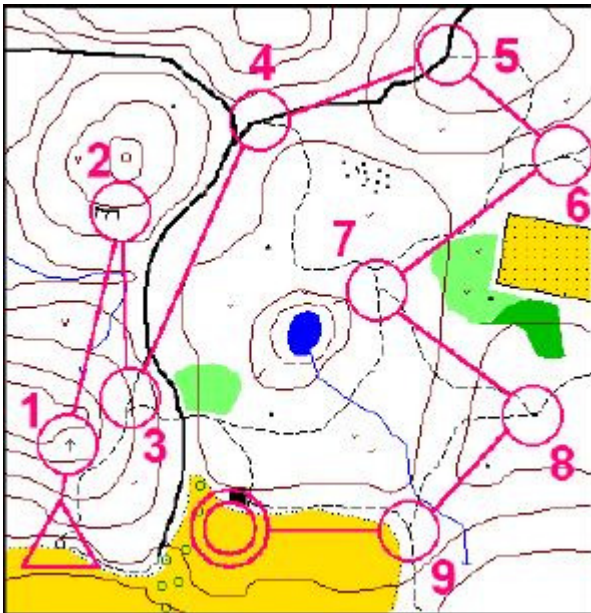
- ist **der** Verein für Orientierung
- ist im mittleren und östlichen Teil des Kanton Solothurn **zuhaus**
- **fördert** Jugendliche in J+S-Kursen
- **betreut** Leute, die den OL kennenlernen wollen
- stellt OL-Karten her
- **unterstützt** Vereine und Schulen beim Orientieren
- hat es gerne **gemütlich**.



Die OL-Bahn



Die Posten im Gelände und die entsprechende OL-Karte dazu.



Die Faszination dieser Sportart ist: selbstständiges Planen und Finden von Routen, das Erfolgserlebnis beim Anlaufen eines Postens, das Erleben der Natur.



Aktivitäten der OL Regio Olten

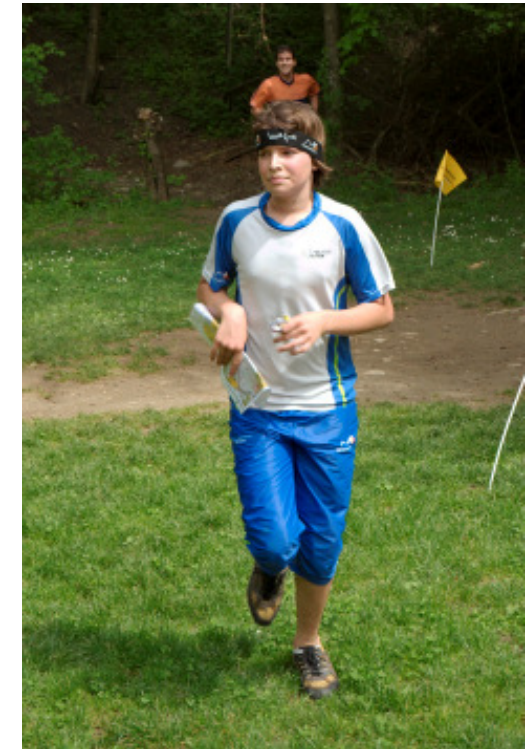
- Wintertraining in der Halle am Donnerstagabend und am Samstag im Freien
- Sommertrainings am Mittwochabend
- Teilnahme an regionalen OL
- Teilnahme an grossen Nationalen OL
- Teilnahme an Mehrtage-OL im In- und Ausland
- Organisation von OL
- Bergtour, Chlauslauf, Weekend, Skiweekend, Vereinsmeisterschaft.

Präsidium: Bettina Wyss-Streuli und Thomas Wyss, Maienstrasse 51, 4600 Olten, 062 296 46 17

Jugendbetreuung:

Patrick De Gottardi, Sonnhaldenstrasse 65, 4600 Olten, 062 296 19 57

Trainings: Alexander Schwab, Platanen 42, 4600 Olten, 062 212 09 13



Links:

www.olregioolten.ch

www.solv.ch

Kontakt:

kontakt@olregioolten.ch

