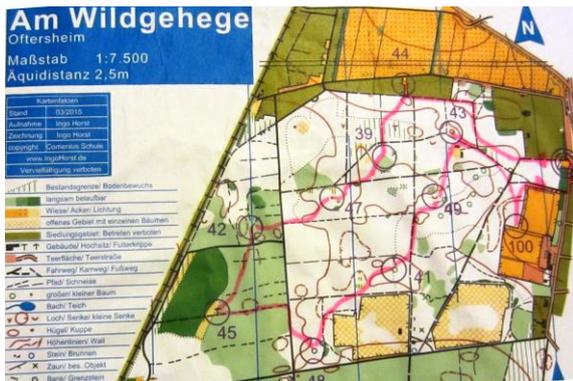




Jahresbericht 2015 für den Orientierungslauf (OL) im Turngau Heidelberg



Die OL-Aktivitäten im Turngau waren neben einigen wenigen Mitmachangeboten, das „Laufen mit Köpfchen in der Natur“ kennenzulernen, insbesondere auf den dritten überregionalen OL-Wettkampf in Wiesloch ausgerichtet. Außerdem wurde für die Badischen Meisterschaften im TGM/TGW in Dossenheim, am 27. Juni der Orientierungslauf im Offersheimer Wald rund um das Wildgehege durchgeführt - maßgeblich organisiert vom Kraichturgau Bruchsal mit Stefanie Greiselis-Bailer, mit Unterstützung vom Turngau Heidelberg bei der Gelände- und Kartenauswahl.



Die Karte für die TGM/TGW-Meisterschaft, und trotz Regen gut gelaunte Teilnehmer(innen)

1. Dritter Orientierungslauf der TSG Wiesloch am 1. März 2015

Bei Wolken verhangenem und kühlem Wetter konnte die TSG über 150 Teilnehmer aus nah und fern begrüßen. Dabei hatten die Läufer diesmal sogar die Möglichkeit, hintereinander gleich zwei Wettkämpfe zu laufen, nämlich einen Sprint zur Wertung in der Deutschen Park Tour und anschließend eine Mitteldistanz für die Landesrangliste Baden-Württemberg.

Je nach Altersklasse und Format hatten die Strecken in Wiesloch eine Länge von 1,5 bis 6,5 km Luftlinie, die schnell und möglichst fehlerfrei zurückgelegt werden mussten. Dabei versprach das abwechslungsreiche Gelände neben einzelner kniffliger Postenstandorte, überraschenderweise viele Routenoptionen, gepaart mit reichlich Tempowechseln. Während der Sprint ausschließlich im weitläufigen Parkgelände des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden (PZN), und dort vor allem im oberhalb angrenzenden Wäldchen des ehemaligen Bergbaugeländes ausgetragen wurde, ging es dann auf der Mitteldistanz vom PZN runter in die historische Innenstadt bis hinein ins Waldstadion zum Ziel. Dort konnten sich die Kinder die Pause bis zur Siegerehrung beim zusätzlichen Kinder-Orientierungslauf vertreiben.



Am Start, Sandra Jarecki mit Sohn Paul, und die spätere Siegerin Anne Kunzendorf

Ein Zeichen dafür, dass sowohl bei den Leistungsläufern als auch bei den Anfängern weder Spaß noch Abenteuer zu kurz kamen, zeigt folgende erwähnenswerte Rückmeldung einer sehr interessierten Lehrerin, die erstmals mit ihrem Freund und dessen Kindern an einem OL teilgenommen hatte: „Lina sagte mir permanent, Steffi, das ist super abenteuerlich – und ja, ich fand das genial, da ich den OL ebenfalls als tolles Abenteuer verspürte! Bei den letzten Posten hatten wir Schwierigkeiten, wir hatten zuerst Posten 19 gefunden, daraufhin ist uns aufgefallen, dass uns Posten 18 fehlte. Diesen haben wir nachgeholt - Letztlich war alles eine tolle Erfahrung für mich, ich zweifle allerdings mal wieder an meiner Kondition, war hinterher völlig platt und das kann ja wohl nicht sein, so alt bin ich nicht!!!“

- Vgl. => <http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/orientierungslauf/OL-TSG%20Wettkampfe.html>



Merle und Markus Göhlich unterwegs, sowie das Weinpräsent für alle Erwachsenen



Im Gelände, beim Sprint im Bergwerkwäldchen und bei der Mitteldistanz in der Unterführung

Ansonsten konnten in und um Wiesloch leider keine weiteren Trainingsläufe mehr angeboten werden, obgleich hiesiges Gelände eine ideale Basis bietet, auch zukünftig für einen OL-Einstieg zu nutzen.

So steht die OL-Karte „Dämmelwald“ in Wiesloch allen interessierten Personen und Schulen zur Verfügung (zu beziehen bei Marcus Schmidt). Außerdem kann sie zum selbst Ausprobieren mit Trainingsvorschlägen aus dem Internet heruntergeladen und ausgedruckt werden – selbstverständlich unter Berücksichtigung von Natur- und Waldschutzbelangen, sowie auf eigene Gefahr.

- Vgl. => <http://tsg-wiesloch.de/leichtathletik/orientierungslauf/OL-Training.html>

2. Diverse OL-Projekte und -Mitmachangebote

Zwar musste ein für den 21. März 2015 terminierter Regio TUF „Outdoor Kids“ mit dem Thema „Orientierungslauf für Einsteiger“ (Vermittlung der OL-Grundkenntnisse in einfacher praktischer Umsetzung, u. a. mit Kartenlesen und Kompass-Nutzung) mangels Teilnehmer ausfallen, es blieben aber noch einige erwähnenswerte Projekte.

➤ OL mit der Waldgruppe der Comenius Schule Schwetzingen

Das Besondere bei dieser Aktivität beim Wildgehege im Oftersheimer Wald am 25. März 2015 war, dass es sich bei dieser Schule durchweg um Kinder mit geistiger Behinderung handelt – umso schöner zu sehen, wie unter Anleitung von Ingo Horst (mehrfacher Deutscher OL-Meister und WM-Teilnehmer aus Neckarbischofsheim), alle Kinder eifrig bei der Sache waren und glücklich nach Hause gingen.

- Vgl. treffender Bericht in der Schwetzinger Zeitung => <http://www.morgenweb.de/region/schwetzinger-zeitung-hockenheimer-tageszeitung/oftersheim/hier-ist-wirklich-der-weg-das-ziel-1.2174414>



Ingo Horst bei der ersten OL-Einführung und die OL-Karte mit der ca. 2 km langen Bahn

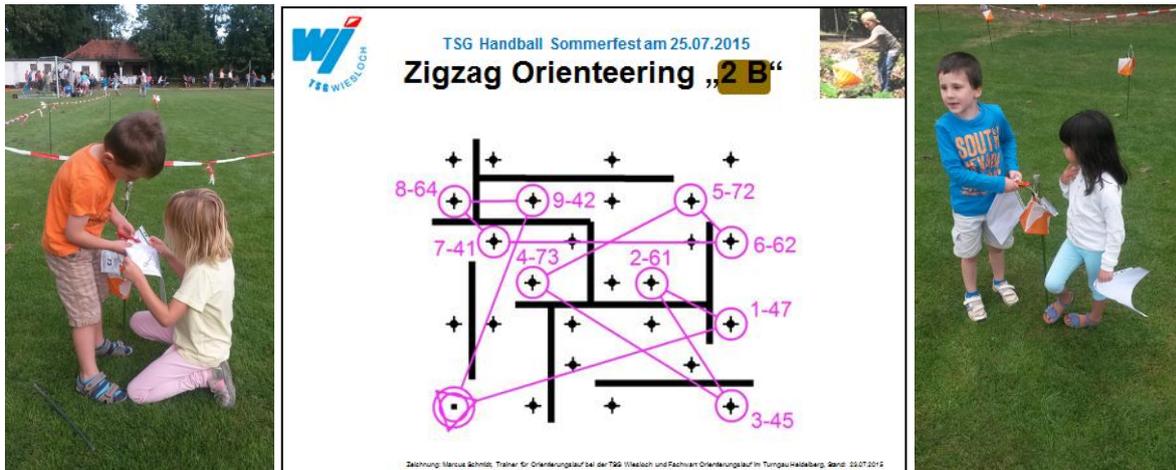
➤ Zigzag-Orientierung beim Sommerfest der TSG-Handballer

Wie in den Jahren zuvor hatten die Handballer der TSG Wiesloch bei ihrem Sommerfest am 25. Juli wiederum diverse sportliche Aktivitäten zu ihrem geselligen Beisammensein im Angebot. Erstmals wollte man seinen Mitgliedern auch den Orientierungslauf vorstellen bzw. ausprobieren lassen. Da es rund um das Sportgelände in der Talwiese noch keine OL-Karte gab, sollte es direkt vor Ort ein „Zigzag-O“ sein, also ein „Verflixtes Labyrinth“ in reduzierter Form, dafür aber mit etwas mehr Speed – zumindest für diejenigen die wollten. Und erstaunlicherweise wurde der Parcours bis zum Anbruch der Dämmerung nahezu durchgehend genutzt, viele Kinder liefen gleich mehrere, manche sogar alle 6 Bahnen.



Kinder und Erwachsene gemeinsam im „Zigzag“ unterwegs

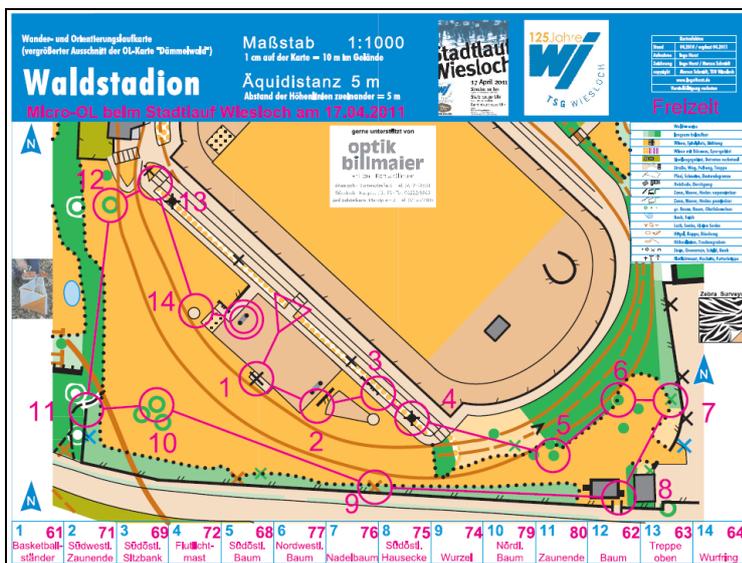
„Eine spannende Erfahrung für viele, die diese Sportart noch nicht kennen und gerne das Angebot annehmen!“ so das ermutigende Fazit der Abteilungsleitung.



Kinder beim Registrieren des Postens mittels Lochzange, und eine der sechs Zigzag-Bahnen

➤ Micro-OL beim 2. KiLA-Camp in Wiesloch

Im Rahmen des Kinder-Leichtathletik-Camps bot Marion Brasse auch den Orientierungslauf an, und zwar den Micro-OL vom Stadtlau 2011 – damit konnte die Vorbereitung auf ein Minimum reduziert werden, und die Kinder hatten großen Spaß daran.



Die Karte mit der Micro-Bahn (ca. 600 m) und ein „orientierter“ Junge

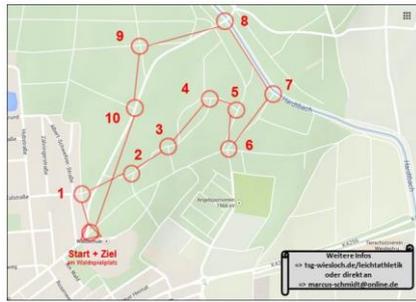
➤ Geburtstags-OL

Von Kindern ebenfalls immer wieder gerne angenommen, ein Geburtstagsfest in der Natur, bspw. mit einem „OL-Walk“. Neben dem Stempeln bzw. Lochen der einzelnen Posten, sind zusätzliche kleine „Schätzchen“ sehr beliebt.



Waldorf, Dannhecker Wald, am Hardtbach

6. Geburtstag von Daniel, 31.03.2015



hat beim Geburtstags-OL
am 31. März 2015
teilgenommen
und alle Posten gefunden
Herzliche Gratulation!



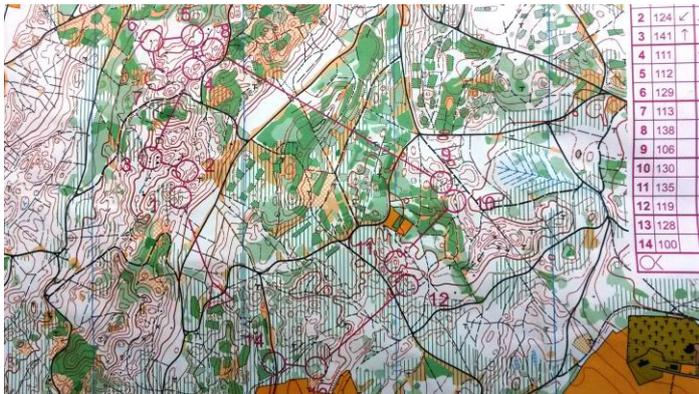
Ziehung: Marcus Schmitt,
Bauze, Gruppe 1000
Stand: 31.03.2015



Eine einfache Kartengrundlage aus dem Internet genügt, und die Kids voll dabei (an Posten 5)

3. OL-Meisterschaften und internationale Wettkämpfe

Wiederum gab es in diesem Jahr einen umfangreichen Wettkampfkalendar im In- und Ausland. Allerdings aufgrund zeitlicher und gesundheitlicher Einschränkungen leider fast ausnahmslos ohne Beteiligung aus dem Turngau Heidelberg. Letztlich war nur eine einzige Meisterschaftsteilnahme zu verzeichnen, nämlich von Marcus Schmitt bei den Baden-Württembergischen auf der Mitteldistanz in Baidt, wo er bei den Herren ab 45 Jahren (H45) bei starker Konkurrenz überraschenderweise die Silbermedaille erringen konnte.



Die Meisterschaftsbahn der H45 in kniffligem Hügelgelände, sowie die Erstplatzierten

➤ 16. bis 17. Mai beim 20. Thüringer 24-Stunden-OL

Auf einer großen Wiese neben einem Bauernhof in Karolinenfeld, einem 40 Einwohner-Ort im Südosten Thüringens nahe den Saaletalsperren, trafen sich über 1.000 OL'er zur inzwischen 20. Auflage eines extremen Staffel-Orientierungslaufes. Grundsätzlich sind die 24 Stunden, mit dem Startschuss am Samstagmorgen um 9 Uhr über den Tag und die ganze Nacht mit dem Zielschluss am Sonntag um 9 Uhr, mit einem Staffelteam bestehend aus 6 Läufern zu bewältigen. Es gilt in dieser Zeit so viele, in Länge und Schwierigkeit unterschiedliche OL-Bahnen abzulaufen wie möglich. Dadurch wird so mancher Teilnehmer an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit geführt, denn durchschnittlich hat jeder Läufer mehr oder weniger 4 Stunden das dichte und ruppige Waldgelände des Thüringer Schiefergebirges mit etlichen Höhenmetern zu queren, und dabei die vorgegebenen Kontrollposten ohne größere Zeitverluste konzentriert anzulaufen - egal ob die Sonne scheint, es regnet oder dunkel bzw. sogar stockfinster ist.



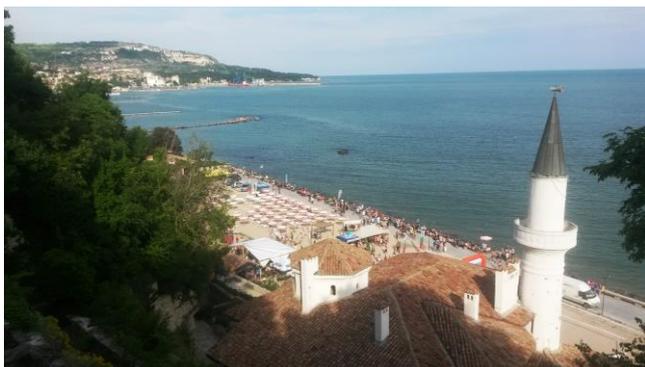
Team Baden-Württemberg auf der Zielwiese, die gleichzeitig über Nacht als Zeltstadt diente



Beim Start aller Staffeln um 9 Uhr morgens. Auch der Spaß kam nicht zu kurz, bspw. mit dem Team „Blues Brothers“, das den kürzeren 12-Std.-OL zu zweit in dieser Montur bestritt

➤ 16. bis 21. Juni bei der „Varna O-Week“ in Bulgarien

Eine Woche OL am Schwarzen Meer rund um den touristisch wohlbekannten Goldstrand bei Varna - dies war Orientierungssport vom Feinsten, mit sechs Wettkämpfen in teilweise unberührter Natur, auf höchstem technischem Niveau, ausgetragen in drei unabhängigen Wettbewerben wie folgt. Zunächst mit dem „Varna Summer Cup 2015“ (2-Tage-OL), dann der „Sprint Challenge Balchik“ (Einzellauf), und schließlich für die Bulgaren das wichtigste Event mit dem „Bulgaria Cup 2015“ (3-Tage-OL). Nahezu 1.000 Teilnehmer stellten sich der durchweg O-technisch sehr schwierigen Herausforderung. Denn der langgezogene bewaldete Bergrücken oberhalb der Hotelzone mit tollem Blick auf das Schwarze Meer bestand einerseits überwiegend aus dichter, urwüchsiger Vegetation, teilweise mit Fallholz durchsetzt. Und andererseits durch eine detaillierte, karstige Beschaffenheit mit Steinen, Felsen und steil abfallenden Felswänden, sowie viele kleine und große fließend ineinander übergehende Geländeformen, wie beispielsweise Löcher, Senken, Mulden und Hügel.



Sprint-OL im Botanischen Garten (mit Schlosspark) von Balchik, u. a. mit Stephan Rudzewitz



Ausschnitt der H35-Bahn am 3. Tag und Blick ins dazugehörige karstige Gelände

➤ **25. bis 30. August bei der „Briançonnais Tour“ und beim „North West Cup a Sestriere“ an der franz./ ital. Grenze**

„Orientierungssport mit Hochgenuss!“, so das Fazit nach zwei unmittelbar aufeinander folgenden 3-Tage-OL's in den französischen und italienischen Hochalpen in grandioser Berglandschaft bei allerbestem Sommerwetter. Dabei galt es sowohl die ersten 3 Tage nahe Briançon als auch die folgenden 3 Tage in San Sicario und Sestriere, auf den physisch sehr fordernden Langdistanzrennen in Höhenlagen bis zu 2.000 m nicht nur alle Kräfte zu bündeln, sondern auch alle Sinne zu aktivieren. Denn die O-technisch sehr anspruchsvollen Bahnen in steilen, hochalpinen Wäldern, durchzogen von vielen grasbewachsenen Skihängen und immer wieder von Steingeröll bis zu mächtigen Felsstürzen belegten Flächen, galt es ohne größere Fehler bzw. Zeitverluste zu bewältigen.



Im Tal hinter Briançon (1. Tag), sowie entlang einem zu querenden Felssturzgebiet (3. Tag)



Siegerehrung für die Kids, sowie das Ziel im olymp. Biathlonstadion in San Sicario/ Sestriere

➤ 6. bis 9. Dezember OL-Training in Süditalien

Zum Abschluss des durchaus ereignisreichen OL-Jahres ergab sich noch die willkommene Möglichkeit, erstmals auf einzelnen Karten zwischen Bari, Taranto und Matera zu trainieren. Neben dem Üben auf überwiegend komplexen Sprintkarten in faszinierenden verwinkelten Altstadtgässchen, war dies gleichzeitig auch Sightseeing pur!



In den engen Gassen von Matera, mit vielen Treppen bestückt, am steilen Hang gebaut



Im hügeligen Dünenwald von Chiatona/ Taranto - tlw. dichter bewachsen als erwartet

4. OL-Termine 2016 im Turngau Heidelberg

Die wesentlichen Termine im Turngau wie folgt („?“ => noch nicht terminiert bzw. gesichert):

- 18. Juni 26. Dünenlauf in Sandhausen mit div. OL-Aktivitäten für Kinder
- 25. Sept. 9. WiWa Bewegungstag in Walldorf mit div. OL-Aktivitäten
- ? Sept.? 4. Fun-OL im Maislabyrinth des Hegehofs in Ladenburg
- ? Nov.? Regio TUF „Outdoor Kids“ in Wiesloch
- ? Dez.? Trainings-OL in Wiesloch

Ausgewählte Termine in nah und fern können grundsätzlich auf den OL-Seiten des Turngau Heidelberg und der TSG Wiesloch, sowie auf den Badischen OL-Seiten eingesehen werden.

Orientierungslauf-Termine 2015			
Ausschnitt von der TSG Wiesloch		Stand: 23.06.2015	
Pfadler nah (max. 3,5 Std. Fahrt)		© Marcus Schmidt	
Pfadler weit (max. 5 Std. Fahrt)		© Marcus Schmidt	
Pfadler sehr weit (Übernachtung einschließen)		© Marcus Schmidt	
Pfadler sehr weit (ohne Übernachtung oder Frühstück)		© Marcus Schmidt	
Pfadler sehr weit (ohne Übernachtung oder Frühstück)		© Marcus Schmidt	
Aktuelle Details / Ausschreibungen können unter folgenden Links abgerufen werden:			
OL in Baden		http://www.ol-in-baden.de/termine.php	
OL in Hessen		http://www.hessen-ol.de/termine	
OL in Deutschland		http://www.orientierungslauf.de/31/Jahr=2015&monat=Alle&region=8&art=Region	
Weltweit		http://www.world-ol.com/	
Monat	Datum	Veranstaltung	Ort
Januar	18.01.	Training-OL	Birkenloch, Baden
	23.01.	Training-OL	Hohenlohe, Heilbronn
	31.01.	Training-OL	Mann, Heilbronn
Februar	12.02.	Training-OL	Bühlwies, Heilbronn
	28.02.	1. Landesranglauf BW	Schwaben, Schwaben
März	08.03.	1. Landesranglauf BW und DPF-Sprint	Wiesloch, Baden
	15.03.	3. Bad. Kinder-Orientierungslauf	Bad. König, Heilbronn
	15.03.	Training-OL	Wiesloch/Fech, Schwaben
	22.03.	Offener orientierungslauf Stadtmasterschaft	Wiesloch, Heilbronn
	28.03.	2. Lufy-Cup (Doppelrennen zur DPF)	Neckarstein, Baden
29.03.	1. Landesranglauf BW	Kuppenheim, Baden	
April	05.-06.04.	3-Tage-OL Pflügen an Alsee	Mühlhausen, Frankbrach
	12.04.	1. Offener Topplangrennen (DPT)	Offenbach, Heilbronn
	19.04.	4. Landesranglauf BW	Neckarschiffheim, Baden
	19.04.	4. Landesranglauf BW	Leich, Schwaben
19.04.	10. Weidung-OL (1. Lauf Weidung-Cup)	Ingelheim, Heilbronn	

Auszug aus der Terminübersicht 2015

wettkaempfermine, ausschreibungen und lehrgänge			
Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
2016			
Januar			
06.01.	Drackings Nacht-OL	Birmingen (CH)	Ausschreibung
09.01.	Das Königs-OL	Breisach	Ausschreibung
10.01.	Kakowa Winter-OL	Bad Schauenburg (CH)	Ausschreibung
13.01.	Badischer Nacht-Drift-OL	Heilbronn (CH)	Ausschreibung
23.01.	Badler Winter-OL	Breisach (CH)	Ausschreibung
30.01.	muba OL	Albstadt (CH)	Ausschreibung
Februar			
März			
13.03.	BWV Mittel und 1. LRL Baden-Württemberg	Kuppenheim	
April			
10.04.	DPT Lufy-Cup Doppelrennen	Mann	Homepage
17.04.	Weidung-OL	Ingelheim	Homepage
23.04.	2. LRL Baden-Württemberg	OLG Ebersgau	
24.04.	3. LRL Baden-Württemberg	Neckarstein	
25.04.	DBK Ulmlang	Stokow	Homepage
26.04.	BRL Mittel	Stokow	Homepage
Mai			
14.05.	BRL Mittel-OL	Palzdorf	Homepage

Auszug der Termine 2016 bei ol-in-baden.de

5. Ausblick 2016

Auch das kommende Jahr soll dazu genutzt werden, einerseits im Turngau Heidelberg weitere Vereine und einzelne Interessenten an den OL heranzuführen, um daraus möglichst ein übergreifendes Team zu formen. Und andererseits die bereits bestehenden Kontakte zu anderen Gauen (insbes. Elsenz, Bruchsal und Mannheim) zur Zusammenarbeit zu nutzen, um gemeinsam Wettkämpfe zu besuchen und vor allem die Organisation diverser Aktivitäten auf breitere Schultern zu verlagern.

Grundsätzlich bietet Marcus Schmidt auf Wunsch weiterhin gerne eine Einführung in den OL (vgl. [Präsentation](#) u.) oder bedarfsgerechte Projekttag und Trainingsläufe an.



Einblicke in den Orientierungslauf (OL)
Marcus Schmidt, TSG Wiesloch

Anhang **Kinder**

OL in der Schule, OL für Kinder

- OL bietet eine tolle Kombination aus Laufen, Bildung und Abenteuer
- Neben Sport auch Bezug zu Erdkunde, Mathematik und Biologie
- Gleichzeitig wird umweltgerechtes Verhalten in der Natur erlernt
- Außerdem ist es eine reizvolle Freizeitbeschäftigung an frischer Luft, abseits von Computer, Fernsehen, Nintendo, usw.
- Zusätzlich werden Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Entschlusskraft, Risikobereitschaft oder soziales Handeln auf natürliche Weise geschult
- Anwendungsmöglichkeiten in der Schule
 - Sportsstunde, OL-AG, Wandertag, Projektwoche
- Bekanntes Gelände eignet sich hervorragend zum Einstieg, um die Dimension 2 (Karte) mit 3 (Realität) in Einklang zu bringen
 - Schulareal => steht mit der OL-Karte „Dämmwald“ zur Verfügung
 - Sporthalle
 - Klassenzimmer => hier kann bereits das Anfertigen der Karte Bestandteil des Unterrichts sein

Einblicke in den Orientierungslauf mit vielen Bildern und praktischen Anwendungsbeispielen

Darüber hinaus sei nochmals auf das Angebot an alle Schulen mit Schreiben vom 10.02.2013 hingewiesen. In Absprache bieten wir gerne abwechslungsreiche OL-Einführungsangebote an, die auf den besonderen Bedarf des Schul- und Sportunterrichts und von Projekttagen zugeschnitten werden können.

Vgl. => <http://www.turngau-heidelberg.de/cms/docs/doc74837.pdf>



An die Schulleitungen
und die Sportlehrer und Sportlehrerinnen Ihrer Schule

10.02.2013

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Schreiben möchten wir die Gelegenheit ergreifen, Sie über den Orientierungslauf im Turngau Heidelberg zu informieren. Wir würden Sie oder Ihre Schüler gerne als Interessenten gewinnen.

Der Orientierungslauf (kurz „OL“ genannt) ist ein Natur- und ein Allwettersport, ein Abenteuer- und ein Denksport. Abenteuer- und Denksport deshalb, weil der Reiz das unbekannte Gelände ist, in dem ein Läufer sich mit Karte und Kompass zurechtfinden und eine vorgegebene Bahn mit einer festgelegten Anzahl von Posten ablaufen muss. Und das in möglichst kurzer Zeit – das ist die Herausforderung und das Erfolgserlebnis dieses Sports.

Orientierungslauf ist ein traditionsreicher Sport. Er hat seinen Ursprung zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Skandinavien. Während er dort und mittlerweile auch in der Schweiz ein Volkssport ist, ist er in Deutschland noch wenig bekannt.

Alle o. g. Angebote sind grundsätzlich für Sie kostenlos (oder mit einem kleinen Unkostenbeitrag verbunden), weshalb wir uns über jeden Partner freuen, der sein Sponsoring mit uns teilen möchte. Somit möchten wir zur besseren Realisierung Ihrer Wünsche - sei es die Herstellung und Druck von OL-Karten, Bereitstellung von Sportgeräten wie Postenschirme, Elektronisches Kontrollsystem (von „SPORTident“) Kompass, usw. - die im vergangenen Jahr begonnenen Aktivitäten zur Gewinnung von geeigneten Sponsoren fortführen.

Neben der umfangreichen Internetpräsenz auf den Seiten der Leichtathleten der TSG Wiesloch, wurden auch, Dank Ulrike Seethaler, die Seiten des Heidelberger Turngaus kontinuierlich ausgebaut und viele informative OL-Inhalte hinterlegt. Dies in unregelmäßigen Abständen ergänzt durch Email-Newsletter und Beiträge bei Facebook 

Orientierungslauf

Beim Orientierungslauf (kurz "Ol" genannt) ist neben der lauffertigen Ausdauer besonders der Kopf gefordert. Denn es gibt in unbekanntem Gelände mit Hilfe einer Karte mit weilen markierten Kontrollpunkten, sogenannte Posten, die vorgegebenen Reihe nach im Gelände anzulaufen. Dabei ist die Route von Posten zu Posten selbst zu wählen, die Posten an entsprechender Stelle im Gelände zu finden und zu stampfen. Natürlich ist der kürzeste Weg nicht immer der schnellste, wie auch beim Autofahren. Letztlich stehen die Läufer auf dem Siegerpodest, die alle Posten in der schnellsten Zeit angelaufen haben. Für viele andere, so jung oder so in hohe Alter, ist aber schon die Teilnahme mitten in der Natur ein Erlebnis, denn der Ol findet traditionell in Wäldern statt. Doch mittlerweile kann man ihn auch publikumsverwirrend in offener Parklandschaft und innerhalb von Städten finden. Während der Ol in Deutschland mit ca. 5.000 Läufern eher weniger bekannt ist, genießt er beispielsweise in Skandinavien und in der Schweiz eine hohe Popularität.

Aktuell: [Einladung zum 21. Trainings-Ol am Sonntag, den 09. Dezember](#)

Vorschau: [Einladung zum Doppel-Ol in Wiesloch Pfingstmontag 2013](#)
[Vorschau zum Ol beim Deutschen Turnfest 2013](#)

Umfangreiche Rassekategorie	Training	Trainer	Termine	Ergebnisse	Fahrplan	Oc-Links
--------------------------------	----------	---------	---------	------------	----------	----------

Turngau Heidelberg e.V.

Das Turn-Informationssystem

STAUBERTE | DER TURNGANG | FACHBEREICHE | TURNHILFE | FREIZEIT | MITGLIEDERSPRACHE

FACHBEREICHE

- Wettkampfe
- Auswahl 2013
- Wettkampfe 2012
- Wettkampfe Orientierungslauf
- Korsett

AKTUELLES

Terminübersicht Orientierungslauf 2012

Datum	Ort	Wettbewerb	Art
17. März 2012	Zweilern bei Siefelfeld		→ Ausscheidung
22. April 2012	Neckarbrunnhofheim		→ Ausscheidung
18./19. Mai 2012	Heilbronn / Landesturnfest		→ Ausscheidung
13. Juni 2012	Wiesloch		→ Ausscheidung
24. Juni 2012	Wiesloch		→ Ausscheidung
	Karlsruhe		
14. Juli 2012	BW-Laufmeisterschaft in Süddeutsche-Bundesliga		→ Ausscheidung
15. Juli 2012	Doppel-Sprint auf dem Campus des Instituts für Technologie in Karlsruhe		→ Ausscheidung
18. Sept. 2012	B. Badischer Ol im Maßlabirynth beim Hagelhof in Ladenburg		→ Ausscheidung
9. Dez. 2012	Trainings-Ol in Wiesloch		→ Ausscheidung

Die Orientierungslauf-Seiten der TSG Wiesloch und des Turngau Heidelberg

➤ **Ausgewählte OL-Kurzfilme bei YouTube** (sehr empfehlenswert)

- Spot orienteering pista => <https://www.youtube.com/watch?v=7aYMQmdHVp4>
- IOF presents orienteering => <https://www.youtube.com/watch?v=9ZmYCvMTmQI>
- Swiss O Week 2014 am Matterhorn => <https://www.youtube.com/watch?v=3PZub8zSFy8>
- Jukola Start 2014 in Kuopio, Finland => <https://www.youtube.com/watch?v=ArpKAtnllk0>
- Orienteering more than just running => <https://www.youtube.com/watch?v=WapUHPfiFYc>
- Orienteering - Adventure Sport for all => <https://www.youtube.com/watch?v=Q-H9Tm2cuSU>
- Orienteering - Spring Movie => <https://www.youtube.com/watch?v=LRJgU0I5E>
- WOC 2014 - Sprint Final => <https://www.youtube.com/watch?v=oDJ7q7ezVKI&spfreload=10>
- Orienteering for beginners => <https://www.youtube.com/watch?v=OZOI9kKuA4I>
- The Hubmann Brothers => <https://www.youtube.com/watch?v=FnE-hftGQoU&spfreload=10>
- Riga Cup 2014 => <https://www.youtube.com/watch?v=zwIFAW3O96c>
- Xperience orienteering => <https://www.youtube.com/watch?v=Qya4hrSKYJk>



gez. Marcus Schmidt
 Fachwart Orientierungslauf im Turngau Heidelberg

Mobil: 0177 - 27 10 666
 Email (neu): marcus.schmidt.66@gmx.de
 Facebook (neu): <https://www.facebook.com/TSG-Wiesloch-Orientierungslauf-168239888710145>

