

➤ Quiz-OL zu einem Team-Workshop am 23. Juni

Eine interessante Erfahrung bot ein erstmals konzipiertes OL-Quiz für einen Führungskräfte-Workshop zur Stärkung der Zusammenarbeit. Dabei galt es Fragen zu beantworten, die nur an dem Ort gelöst werden konnten, der auf der Karte eingezeichnet war. Hinzu kam noch die Aufgabe, ähnlich einem klassischen Mannschafts-OL, nach einer kurzen Pflichtstrecke im Team alle Posten in der optimalen Reihenfolge aufzuteilen.

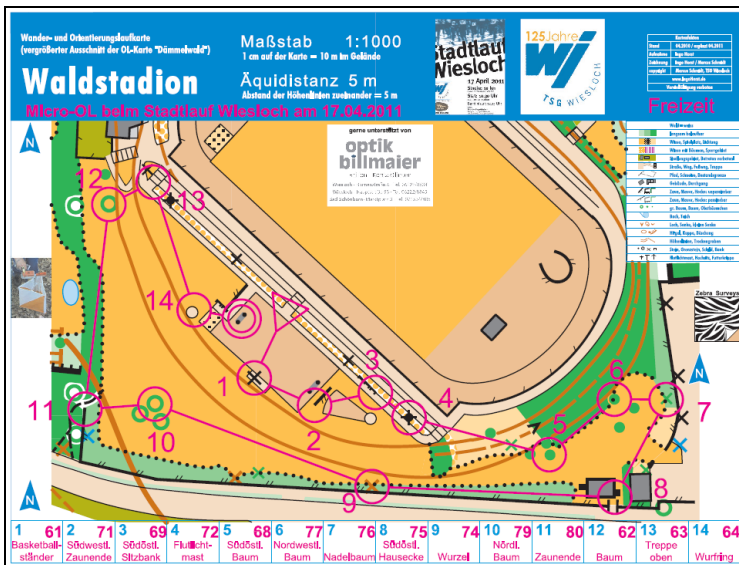


Team 1 => Alle 45 Fragen		Team-Antworten	Lösungen
31.	Welche Blumen wachsen im Beet?		Rosen (weiß-rosa)
34.	Wieviele Fenster hat das Haus an der Südfassade?		3 Fenster
36.	Wieviele Treppenstufen führen hinauf zum Palast?		7 Treppenstufen
37.	Was ist dort am Haus nur mit Genehmigung erlaubt?		Parken
40.	Wie ist der Eingang zur Ruine verschlossen?		Eisengitter(-tür)
42.	Wieviele rote Tontöpfe sind im kleinen Baum-Beet zu finden?		4 Töpfe
43.	Wieviele Spielgeräte stehen vor dem Dönerladen gegenüber vom C&P?		3 Spielgeräte
44.	Wieviele Briefkästen sind am Haus?		4 Briefkästen
45.	Welche 3 Buchstaben stehen im Graffiti unter KIDDOE?		NBO
46.	Um was für eine Baumart handelt es sich hier?		Nadelbaum
47.	Was für ein großer Baum steht hier?		Eiche
48.	Aus wievielen zusammenhängenden Sitzen besteht die Sitzbank?		4 Sitze
49.	Welche 4 Buchstaben sind in blauer Schrift auf der rot/weißen Absperrung zu lesen?		ELUP
50.	Was steht auf dem Schild, dass auf dem Bäumen angebracht ist?		kein Trinkwasser

Die Karte mit den Score-Posten plus einen Ausschnitt der Pflichtstrecken, sowie ein Teil des Fragekatalogs

➤ Micro-OL beim 3. KiLA-Camp in Wiesloch am 28. Juli

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



Waldstadion
Maßstab 1:1000
1 cm auf der Karte = 10 m im Gelände
Äquidistanz 5 m
Abstand der Höhenlinien zueinander = 5 m
Micro-OL beim Stadtlauft Wiesloch am 17.04.2011

125 Jahre FSG WIESLOCH

Freizeit

1 61 2 71 3 69 4 72 5 68 6 77 7 76 8 75 9 74 10 79 11 80 12 62 13 63 14 64

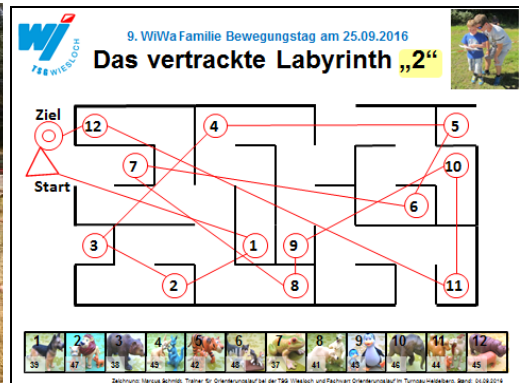
Basketball-
ständer
Südwest-
Zaunende
Südöstl.
Stizbank
Flüchtl-
mast
Südöstl.
Baum
Nordwestl.
Baum
Nadelbaum
Hausecke
Wurzel
Nördl.
Baum
Zaunende
Baum
Treppe
oben
Wurfing

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



➤ Das Vertrackte Labyrinth beim 9. WiWa Familie Bewegungstag in Walldorf am 25. September

Mittlerweile ist das OL-Angebot beim WiWa Bewegungstag schon eine feste Größe, denn seit 2010 konnte bereits zum 6. Mal eine Aktivität angeboten werden, in diesem Jahr wiederum das bewährte Labyrinth. Im Gegensatz zu vor zwei Jahren, als man wegen heftigen Regens kurzfristig in die Sporthalle ausweichen musste, gab es diesmal bestes Spätsommerwetter - somit die Grundlage für einen erfolgreichen Nachmittag. Denn die drei unterschiedlich schwierigen Strecken wurden von sehr vielen Kindern ohne Verschnaufpause ausgiebig genutzt.



Kinder und Erwachsene gemeinsam im „Vertrackten Labyrinth“ unterwegs

2. 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. Dennoch waren fünf Meisterschaftsteilnahmen mit folgenden drei erfolgreichen Ergebnissen zu verzeichnen

- 17.07.2016 Baden-Württembergische Meisterschaften, Langdistanz in Mönchweiler
2. Platz in H45: Marcus Schmidt, TSG Wiesloch
- 10.08.2016 Senioren-Weltmeisterschaften, Langdistanz-Quali in Tallinn/ Estland
44. Platz in H40: Mindaugas Andrulius, TSG Wiesloch
- 11.09.2016 Deutsche Meisterschaften, Mitteldistanz in Seesen/ Harz
6. Platz in H40: Marcus Schmidt, TSG Wiesloch



Die Erstplatzierten der H45 bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in Mönchweiler, und Mindaugas beim Anlaufen eines Postens

➤ Edinburgh Big Weekend in Schottland am 23. und 24. Januar

Das jährlich Ende Januar in Schottlands Hauptstadt ausgetragene Event bot für mehr als 600 Teilnehmer genialen Orientierungssport. Und zwar mit einem Langdistanzrennen quer durch Edinburghs Innenstadt und tags darauf mit einer Mitteldistanz im angrenzenden bergigen Holyrood Park.



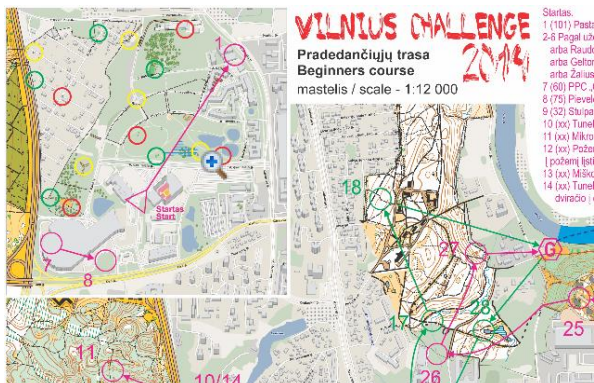
Marcus Schmidt im Ziel der Langdistanz quer durch die Stadt, und Posten nahe der imposanten Burganlage



Zur Mitteldistanz im beeindruckenden Holyrood Park, ein ehemaliger Vulkankegel oberhalb von Edinburgh

➤ Vilnius Challenge 2016 in Litauen am 6. Juni

Zum wiederholten Male stellte sich Mindaugas Andrulis in seinem Heimatland der Vilnius Challenge - ein abenteuerliches Orientierung Event für 2er-Teams, ausgetragen mit mehr als 1.000 Teilnehmern quer durch die Hauptstadt Litauens in verschiedenen aufeinanderfolgenden Disziplinen (u. a. zu Fuß, zu Wasser, auf Inlinern, auf dem Mountainbike, über Hindernisse). Dabei wagte sich Mindaugas mit Elena Ellert gemeinsam auf die zweitschwierigste Strecke, wo beide nach fast 7 Stunden hartem Kampf, immer geleitet durch unterschiedlichste Orientierungsanforderungen, in der Kategorie „Red Mix“ von 47 Teams einen herausragenden 5 Platz erkämpfen.



Ausschnitt der Karte mit komplexen Orientierungsaufgaben, und Mindaugas (li.) bei der Vilnius Challenge 2013

➤ Semaine fédérale de CO in der Bretagne vom 7. bis 14. August

Orientierungssport vom Feinsten bot die Französische Meisterschaftswoche für knapp 2.000 Teilnehmer am Westzipfel der Bretagne mit einem Doppel-Prolog in Rennes, der Hauptstadt der bretonischen Region. So war es möglich innerhalb von 8 Tagen an neun aufeinanderfolgenden OL-Wettkämpfen in diversen Formaten und an unterschiedlichen Orten (darunter auch touristische Highlights wie Quimper, Huelgoat oder die Ile de Batz) teilzunehmen. Während diese Läufe für Familie Schmidt eine tolle aktive Ergänzung darstellte ging es für die Franzosen im Nacht- und Staffel-OL, sowie auf der Mittel- und Langdistanz jeweils um Meisterschaftsehren. Dementsprechend war die Veranstaltung auf höchstem technischem Niveau ausgerichtet.



Daniel + Christoph auf der Mitteldistanz in La Bellangerais, einem sehr lebenswerten Wohnviertel von Rennes



Französische Nachtmeisterschaften mit Massenstart. Und Marcus im Ziel mit der relativ einfachen H50-Bahn



Fam. Schmidt am Start zur Mitteldistanz auf der traumhaften Ile de Batz. Und vor dem Start zur Sprint-Staffel im Herzen von Quimper, sowie am Schlussposten bei der Langdistanz im legendären Wald von Huelgoat



➤ MTBO-Deutschland-Cup in Neustadt a. d. Weinstraße und in Wörrstadt/ Rheinhessen am 2. und 3. Juli

Eine interessante Abwechslung zum Fuß-OL bot der Deutschland-Cup für die Mountainbiker mit zwei abwechslungsreichen OL's, nämlich jeweils ein Wertungslauf in Neustadt im sehr steilen Wald hoch über dem Hambacher Schloss und tags darauf in Wörrstadt in einem typisch rheinhessischen Weinberggelände. Dabei zeigte Mindaugas Andrulis mit zwei dritten Plätzen in der Herren 21 Welch vielfältiger Orientierungssportler er ist. Daneben konnte außerdem Henning Krug bei den Herren ab 40 Jahre in einem starken Fahrerfeld in die deutsche Spitzenklasse fahren. Denn mit Rang 3 in Neustadt und vor allem mit Rang 2 in Wörrstadt, nur wenige Sekunden hinter dem Sieger, ließ er so manchen renommierten deutschen Spitzenfahrer hinter sich.



Mindaugas in der Abfahrt, und nach dem Wettkampf im Gespräch mit Henning - der wiederum bei der H40 als Dritter bei der Siegerehrung in Neustadt

3. OL-Termine 2017 im Turngau Heidelberg

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

- 24. Juni 27. Dünenlauf in Sandhausen mit div. OL-Aktivitäten für Kinder
- 10. Sept. 10. WiWa Bewegungstag in Walldorf mit div. OL-Aktivitäten
- ? Sept.? 4. Fun-OL im Maislabyrinth des Hegehofs in Ladenburg
- ? 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 2016			
Turngau Heidelberg			
Ausgüßliches von der TSG Wiesloch		in Baden	Stand: 27.04.2016
in der Nähe (max. 50 km Fahrzeit)		im Rheinland	c. Marco Schmidt
Hessische (max. 2.5 Std. Fahrzeit)		ab	Telefon: 06171 - 99 97 888
auch gut erreichbar (30 zu 2.5 Std. Fahrzeit)		Wetter/Baden	
weiter westwärts (überwiegend auswärts)		gerne	
richtig weit weg (keine Tagelöhner oder Flug)			
Mittelschwerer OL (DIN, DM, WMO)			
Aktuelle Details / Ausschreibungen können unter folgenden links abgerufen werden:			
OL in Baden	http://www.ol-in-baden.de/termine/termine		
OL in Schwaben	http://www.ol-in-schwaben.de/termine/		
OL in Hessen	http://www.ol-in-hessen.de/termine/		
Rhein-Main-OL	http://www.rhein-main-ol.de/termine/		
OL in Baden-Württemberg	http://www.ol-in-baden-wuerttemberg.de/termine/		
OL in Bayern	http://www.ol-in-bayern.de/termine/		
OL im Saarland	http://www.ol-im-saarland.de/termine/		
OL im Elsass (Frankreich)	http://www.ol-im-elsass.de/termine/		
OL in Nordhessen	http://www.ol-in-nordhessen.de/termine/		
Deutsche Park Tour	http://www.parktour.de/winter/2016/		
Wiesloch	http://www.wiesloch.de/		
Januar			
08.01.	Drei Könige-OL	Breisach	Baden
18.01.	Winterberg-OL 1 & 2	Winterberg	Hessen
23.01.	Winterberg-OL 3, 4, 5	Winterberg	Hessen
23.01.01.	ELITE Big Weekend	Edinburgh	Schottland
23.01.	Österreich Winterberg	Winterberg	Hessen
Februar			
05.02.01.	Forest Challenge 100 Meeting 2016	Forestburg	Frankreich
05.02.	Regionale Winterberg-OL	Winterberg	Hessen
14.02.	Winterberg-OL	Winterberg	Hessen
14.02.	Winterberg-OL	Winterberg	Hessen

Auszug aus der Terminübersicht 2016

wettkampftermine, ausschreibungen und lehrgänge			
Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
2016			
Januar			
06.01.	Drei Könige Nacht-OL	Biebingen (CH)	Ausschreibung
08.01.	Drei Könige-OL	Breisach	Ausschreibung
10.01.	Kaiser Winter-OL	Bad Schwanberg (CH)	Ausschreibung
13.01.	Rheinener Nacht Dorf-OL	Rheiden (CH)	Ausschreibung
23.01.	Badener Winter-OL	Brudeholz (CH)	Ausschreibung
30.01.	maika OL	Altheim (CH)	Ausschreibung
Februar			
März			
13.03.	EWV Meier und 1. LRL Baden-Württemberg	Kippenheim	
April			
10.04.	DPT Löffel-Cup Doppelgipfel	Mainz	Hessengau
17.04.	Wienberg-OL	Ingelheim	Hessengau
23.04.	2. LRL Baden-Württemberg	OLG Eberstadt	
24.04.	1. LRL Baden-Württemberg (Doppelgipfel)	Neckarstein	
24.04.	DLK Ulmetag	Stokke	Hessengau
24.04.	DLK Ulmetag	Stokke	Hessengau
Mai			
14.05.	BBL Mittel-OL	Pulitzer	Hessengau

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

4. Ausblick 2017

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 Projekttagge 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 lauffähigen 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 alt wie sie, 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 Doppelstart-Ol in Wiesloch Pfingstmontag 2013](#)
[Vorschau zum Ol beim Deutschen Turntag 2013](#)

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

Turngau Heidelberg e.V.

Das Turn-Informationssystem

STA WERTE | DER TURNGAU | **FACHBEREICHE** | TURN-HE | FREIZEIT | MITGLIEDERSPRACHE

FACHBEREICHE

- Judo
- Aikido 2013
- Riken 2012
- Wie im Orientierungslauf
- Karate

AKTUELLES

Terminübersicht Orientierungslauf 2012

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

Die Orientierungslauf-Seiten der TSG Wiesloch und des Turngau Heidelberg

➤ **Ausgewählte OL-Kurzfilme bei YouTube^{DE}** (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 (neu): 0171 - 30 97 868
 Email (neu): marcus.schmidt.66@gmx.de
 Facebook (neu): <https://www.facebook.com/TSG-Wiesloch-Orientierungslauf-168239888710145>

