



Jahresbericht 2017 für den Orientierungslauf (OL) im Turngau Heidelberg



Die OL-Aktivitäten im Turngau waren in diesem Jahr auf vier Mitmachangebote beschränkt, das „**Laufen mit Köpfchen in der Natur**“ kennenzulernen - ein überregionaler OL-Wettkampf konnte dagegen leider nicht ausgerichtet werden. Des Weiteren konnten die aktiven OL'er an einzelnen Orientierungsläufen im In- und Ausland teilnehmen, darunter auch an zwei BaWü-Meisterschaftsläufen mit zwei errungenen Silbermedaillen.



Zielareal bei der O'Cerdanya in den Pyrenäen, und das OL-Mitmachangebot beim WiWa Familie Bewegungstag

Überdies konnten im Turngau keine weiteren Trainingsläufe angeboten werden, obgleich hiesiges Gelände eine ideale Basis bietet, auch zukünftig für einen OL-Einstieg zu nutzen.

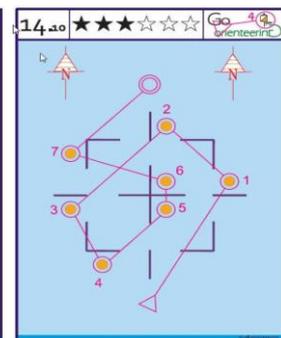
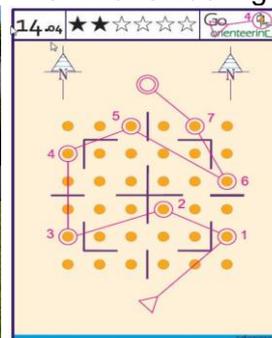
So stehen u. a. die OL-Karten in Wiesloch (Dämmelwald, PZN und Älteste Tankstelle) allen interessierten Personen und Schulen zur Verfügung (zu beziehen bei Marcus Schmidt). Außerdem können sie zum selbst Ausprobieren mit Trainingsvorschlägen aus dem Internet heruntergeladen und ausgedruckt werden – selbstverständlich unter Berücksichtigung von Natur- und Waldschutzbelangen, sowie auf eigene Gefahr.

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

1. Diverse Orientierungslauf-Mitmachangebote

- **OL-Einführung beim BTB Regio-TÜF "Outdoor" in Hoffenheim am 20. Mai**

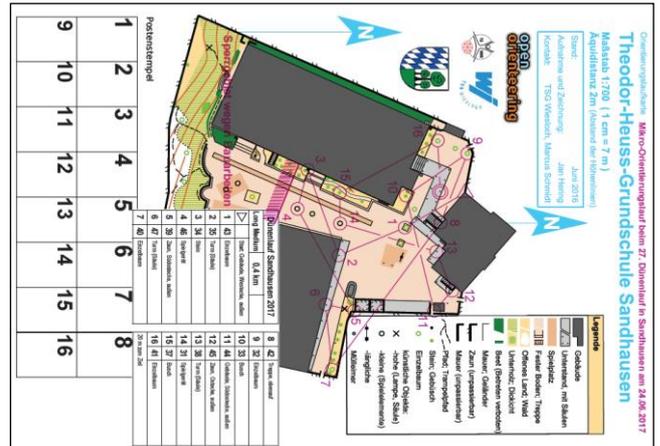
Die Übungsleiter-Fortbildung, die aus den drei aufeinanderfolgenden Themen "Geocaching", "Orientierungslauf für Einsteiger" und "Ganzkörpertraining im Freien" bestand, war eine gute Möglichkeit den Orientierungssport in anschaulicher Theorie und direkt anschließend in einfacher Praxis ca. 20 sehr interessierten Teilnehmern näherzubringen.



Einführende Erklärungen in die „O-Exercises“ mit Beispielkarten

➤ Mikro-OL beim 27. Dünenlauf in Sandhausen am 24. Juni

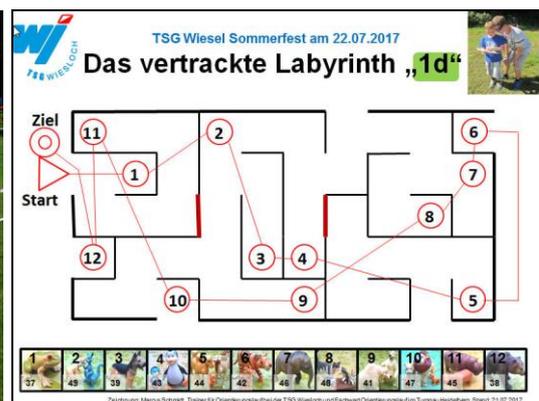
Im Rahmen des Volkslaufs (10 km und 5 km) konnten alle Kinder und Erwachsene OL direkt beim Wettkampfbereich auf dem hiesigen Areal der Theodor-Heuss-Grundschule erleben. Dazu wurde die im vergangenen Jahr neu erstellte Schulkarte genutzt (wegen Bauarbeiten jedoch nur der nördliche Teil), ergänzt um mehrere einfache Bahnen. Im Gegensatz zum vergangenen Jahr mit Starkregen, lockte diesmal bestes Wetter eine Vielzahl begeisterter Kinder an. Eine Wiederholung für 2018 ist entsprechend schon vereinbart.



Spaß hatte es allen gemacht ...

➤ Das vertrackte Labyrinth beim TSG Wiesel Sommerfest in Wiesloch am 22. Juli

Das Besondere bei dieser Aktivität war, dass es sich bei den „Wieseln“ um Wieslochs Inklusionshandballer handelt, die trotz oder gerade wegen ihrer Behinderung sportlich immer eifrig zur Sache gehen, so auch erstmals für sie bei diesem ergänzenden OL-Angebot. Nach (verständlichen) Anfangsschwierigkeiten entwickelten sie sodann viel Ehrgeiz und hatten mächtig Spaß dabei.



Die Wiesel gemeinsam im „Vertrackten Labyrinth“ unterwegs

➤ Zigzag Orienteering beim 10. WiWa Familie Bewegungstag in Wiesloch am 17. September

Mittlerweile ist das OL-Angebot beim WiWa Bewegungstag schon eine feste Größe, denn seit 2010 konnte bereits zum 7. Mal eine Aktivität angeboten werden, in diesem Jahr

erstmal ein „Zigzag Orienteering“. Bei herrlichem Spätsommerwetter wurde es daher sehr gut angenommen, entsprechend war der Parcours durchweg mit strahlenden Kids prima besucht, und somit beste Werbung für den Orientierungssport!



Viele Kinder (teilweise mit ihren Eltern) im Zigzag-Parcours

2. OL-Meisterschaften und internationale Wettkämpfe

Wiederum gab es in diesem Jahr einen umfangreichen Wettkampfkalender im In- und Ausland. Allerdings aufgrund zeitlicher und gesundheitlicher Einschränkungen leider fast ausnahmslos ohne Beteiligung aus dem Turngau Heidelberg. U. a. waren lediglich zwei Meisterschaftsteilnahmen mit folgenden erfolgreichen Ergebnissen zu verzeichnen

- 30.09.2017 Baden-Württembergische Meisterschaften, Mitteldistanz in Gundelfingen
2. Platz in H35: Marcus Schmidt, TSG Wiesloch
- 01.10.2017 Baden-Württembergische Meisterschaften, Langdistanz in Ohlsbach
2. Platz in H35: Marcus Schmidt, TSG Wiesloch

Überdies konnte sich Marcus Schmidt in der Landesrangliste BaWü ebenfalls auf dem 2. Rang platzieren (mit Wertungspunkten aus den beiden o. g. Meisterschaftsläufen, ergänzt durch Landesranglistenläufe in Zeutern, Ettlingen und Leinfelden-Echterdingen).



Die Erstplatzierten der H35 bei den BaWü-Meisterschaften in Gundelfingen, und im Rahmenwettbewerb der H12- begleitet mit Daniel (1.) und Christoph (2.) Schmidt, sowie „Stempeln“ des letzten Postens mit elektronischem Chip

➤ 21. Thüringer 24-Stunden-OL in Etternwinden am 27./ 28. Mai

Nahe Eisenach trafen sich über 1.000 OL'er zur inzwischen 21. Auflage eines extremen Staffel-Orientierungslaufes. Grundsätzlich sind die 24 Stunden mit einem Staffelteam bestehend aus 6 Läufern zu bewältigen. Es gilt in dieser Zeit so viel wie möglich, in Länge und Schwierigkeit unterschiedliche OL-Bahnen nacheinander abzulaufen. 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 vielen Höhenmetern zu queren, und dabei die vorgegebenen Kontrollposten ohne größere Zeitverluste konzentriert anzulaufen - egal ob bei Hitze, es regnet oder dunkel bzw. sogar stockfinster ist.

Mit Marcus Schmidt von der TSG Wiesloch war auch ein Vertreter des Turngau Heidelbergs dabei, nämlich im Staffel-Team "Schwarzwaldmädel", bestehend vorwiegend aus Gundelfinger Läufer/innen. Dabei konnten in den 24 Stunden, von 9 Uhr morgens bis 9 Uhr am nächsten Morgen, insgesamt 28 OL-Bahnen, sowohl bei Tage als auch bei stockfinsterer Nacht, erfolgreich absolviert werden.



Zieleinlauf und Wechselzone, sowie Zeltstadt hier mit den Badischen Teams, und Marcus nach seinem Nachteinsatz

➤ ICE-O in Reykjavik, Island am 23. bis 25. Juni

ICE-O? Gemeint ist sicherlich nicht unser Hochgeschwindigkeitszug, als mehr OL-Sport in (Eis-)kalten Gefilden, organisiert als 3-Tage-OL. Dies nahmen knapp 100 Orientierungsläufer aus mehr als 10 Nationen zum Anlass, sich in beeindruckender Natur mit durchaus wechselhaftem Wetter auf der weltweit größten Vulkaninsel einzufinden.

Alle drei Etappen fanden direkt am Rande von Reykjavik statt. Und zwar in Rauðhólar auf einem Lavafeld, das früher als Kiesgrube diente und mit größeren Kratern und kleinen Seen durchsetzt war. Dann in der Heiðmörk, ein Wald mit dichtem Baum- und Strauchbewuchs, kleineren Sümpfen, ausgedehnten Freiflächen und nackten Felsen, sowie größeren moosbewachsenen Lavafeldern. Zu guter Letzt dann in Rauðvatn, mit vielen Hügeln und Wegen, ergänzt um viele Stein- und Felsformationen, sowohl in dichtem Kiefernwald als auch in offenem Gelände.



Kontrollposten auf der zweiten Etappe inmitten eines moosbewachsenen Lavafeldes. Und Marcus Schmidt am ersten Posten der dritten Etappe, auf dem Weg zum 3. Gesamtrand in der H40

➤ O'Cerdanya in den Pyrenäen vom 11. bis 15. August

Orientierungssport mit „Hochgenuss“, für Familie Schmidt von der TSG Wiesloch, eingebettet in die Sommerferien. Der Zentralort befand sich in Puigcerdà, eine Kleinstadt in den katalanischen Pyrenäen auf einer Höhe von ca. 1.200 m direkt an der Grenze zu Frankreich im breiten Tal des Flusses Segre. Auf der französischen Seite heißt dieses Tal Cerdagne, während es auf spanischer Seite dann in die Cerdanya übergeht, was für den hiesigen 5-Tage-OL, die „O'Cerdanya“, dann auch namensgebend war. Entsprechend fanden das Training (am Lac des Bouillouses) und die ersten beiden Etappen (hoch über Mont-Louis) auf französischer Seite statt, und die restlichen drei Etappen auf spanischer Seite, nämlich nördlich und oberhalb des Wintersportortes La Molina.

Somit galt es für die mehr als 3.000 Teilnehmer aus über 25 Ländern, an fünf aufeinanderfolgenden Tagen, jeweils in luftigen Höhen zwischen 1.700 und bis zu 2.100 m alle Sinne und vor allem alle Kräfte zusammenzunehmen. Denn sowohl die beiden Langdistanzen (1. und 4. Etappe) als auch die drei Mitteldistanzen (2., 3. und 5. Etappe) in den unterschiedlich ausgeprägten alpinen, teilweise (halb)offenen Bergwäldern der Pyrenäen forderten sowohl psychisch als auch physisch alles ab.

Obleich die Resultate in dieser schönen alpinen Natur, bei zumeist strahlendem Sonnenschein zweitrangig waren, so sollte dennoch Daniel das sportliche Highlight setzen, nämlich in der „Jalonné“ (ausgeflaggte Kinderstrecke) mit zwei Tagessiegen, und schließlich nach Zeitaddition aller 5 Tage, sogar den Gesamtsieg von 100 Kindern.



Daniel (rotes T-Shirt) als Gesamtsieger der Jalonné zuoberst, Christoph (links, grünes T-Shirt) mit dem 17. Rang, und Marcus beim Anlaufen einer seiner Posten auf der 2. Etappe



Familie Schmidt auf dem Weg zum Start der 5. Etappe, Posten auf der 3. Etappe. Am Ende, Posteneinsammeln!

3. OL-Termine 2018 im Turgau Heidelberg

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

- 01. Juni Mannschaftslauf beim Landesturnfest in Weinheim
- 02. Juni Einzellauf beim Landesturnfest in Weinheim
- ? Juni 28. Dünenlauf in Sandhausen mit div. OL-Aktivitäten für Kinder
- 16. Sept. 11. WiWa Bewegungstag in Walldorf mit div. OL-Aktivitäten
- ? Sept.? 4. Fun-OL im Maislabyrinth in Ladenburg oder in Hockenheim
- ??? LRL-OL in Wiesloch

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

Orientierungslauf-Termine 2016 Turgau Heidelberg		
ausgegeben von der TSG Wiesloch	in Bedarf	Stand: 27.04.2016
in der 1. Klasse (inkl. 2. und 3. Klasse)	an Feiertagen	c. Marcus Schmidt
weitere Infos (inkl. 2. und 3. Klasse)	an	mailto:ol@tsg-wiesloch.de
links zur Orientierungslauf-OL 2. Klasse	Wiesloch/Baden	Webseite: OL 2. Klasse
weitere Infos (inkl. 2. und 3. Klasse)	Wiesloch	
links zur OL 2. Klasse	Wiesloch	
links zur OL 3. Klasse	Wiesloch	

Aktuelle Details / Ausschreibungen können unter folgenden Links abgerufen werden:

- OL in Baden: <http://www.ol-baden.de/termine/termine.htm>
- OL in Hessen: <http://www.ol-hessen.de/termine/termine.htm>
- OL in Bayern: <http://www.ol-bayern.de/termine/termine.htm>
- OL in Nordrhein-Westfalen: <http://www.ol-nrw.de/termine/termine.htm>
- OL in Rheinland-Pfalz: <http://www.ol-rp.de/termine/termine.htm>
- OL in Saarland: <http://www.ol-saarland.de/termine/termine.htm>
- OL in Thüringen: <http://www.ol-thueringen.de/termine/termine.htm>
- OL in Sachsen: <http://www.ol-sachsen.de/termine/termine.htm>
- OL in Sachsen-Anhalt: <http://www.ol-sachsen-anhalt.de/termine/termine.htm>
- OL in Brandenburg: <http://www.ol-brandenburg.de/termine/termine.htm>
- OL in Mecklenburg-Vorpommern: <http://www.ol-mecklenburg-vorpommern.de/termine/termine.htm>
- OL in Hamburg: <http://www.ol-hamburg.de/termine/termine.htm>
- OL in Berlin: <http://www.ol-berlin.de/termine/termine.htm>
- OL in Schleswig-Holstein: <http://www.ol-schleswig-holstein.de/termine/termine.htm>
- OL in Niedersachsen: <http://www.ol-niedersachsen.de/termine/termine.htm>
- OL in Bremen: <http://www.ol-bremen.de/termine/termine.htm>
- OL in Nordrhein-Westfalen: <http://www.ol-nrw.de/termine/termine.htm>
- OL in Rheinland-Pfalz: <http://www.ol-rp.de/termine/termine.htm>
- OL in Saarland: <http://www.ol-saarland.de/termine/termine.htm>
- OL in Thüringen: <http://www.ol-thueringen.de/termine/termine.htm>
- OL in Sachsen: <http://www.ol-sachsen.de/termine/termine.htm>
- OL in Sachsen-Anhalt: <http://www.ol-sachsen-anhalt.de/termine/termine.htm>
- OL in Brandenburg: <http://www.ol-brandenburg.de/termine/termine.htm>
- OL in Mecklenburg-Vorpommern: <http://www.ol-mecklenburg-vorpommern.de/termine/termine.htm>
- OL in Hamburg: <http://www.ol-hamburg.de/termine/termine.htm>
- OL in Berlin: <http://www.ol-berlin.de/termine/termine.htm>
- OL in Schleswig-Holstein: <http://www.ol-schleswig-holstein.de/termine/termine.htm>
- OL in Niedersachsen: <http://www.ol-niedersachsen.de/termine/termine.htm>
- OL in Bremen: <http://www.ol-bremen.de/termine/termine.htm>

Monat	Termin	Ort	Wettbewerb
Januar	01.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	02.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	03.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	04.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	05.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	06.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	07.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	08.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	09.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	10.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	11.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	12.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	13.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	14.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	15.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	16.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	17.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	18.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	19.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	20.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	21.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	22.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	23.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	24.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	25.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	26.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	27.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	28.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	29.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	30.01.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	31.01.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	01.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	02.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	03.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	04.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	05.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	06.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	07.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	08.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	09.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	10.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	11.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	12.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	13.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	14.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	15.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	16.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	17.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	18.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	19.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	20.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	21.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	22.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	23.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	24.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	25.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	26.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	27.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	28.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	29.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse
Januar	30.02.	Wiesloch	OL 2. Klasse
Januar	31.02.	Wiesloch	OL 3. Klasse

Auszug aus der Terminübersicht 2016

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
2016			
Januar			
05.01.	Die Könige-OL	Eintracht (CH)	Ausschreibung
08.01.	Kalkowa Winter-OL	Bad Schauenberg (CH)	Ausschreibung
10.01.	Rheiner Nacht Dorf-OL	Rheine (CH)	Ausschreibung
13.01.	Bader Winter-OL	Badenweiler (CH)	Ausschreibung
30.01.	Altschell-OL	Altschell (CH)	Ausschreibung
Februar			
13.03.	BfW Mittel und 1. LRL Baden-Württemberg	Kuppenheim	
April			
10.04.	DPT Löffel Cup Doppelpint	Mainz	Hinssage
17.04.	Wiesloch-OL	Ingelheim	Hinssage
23.04.	1. LRL Baden-Württemberg (Doppelint)	OLC Ebergau	Hinssage
24.04.	1. LRL Baden-Württemberg (Doppelint)	Neckarsulm	Hinssage
25.04.	DKK Umlauf	Stokow	Hinssage
26.04.	BRL Mittel	Stokow	Hinssage
Mai			
11.05.	BRL Mittel	Palzig	Hinssage

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

4. Ausblick 2018

Auch das kommende Jahr soll dazu genutzt werden, einerseits im Turgau 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 – so beispielsweise auch die OL-Aktivitäten beim Landesturnfest in Weinheim.

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 mit vielen Bildern und praktischen Anwendungsbeispielen

Anhang

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
 - Sportstunde, 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

Kinder

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 auf Projekttagen zugeschnitten werden können.

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



10.02.2013

An die Schulleitungen und die Sportlehrer und Sportlehrerinnen Ihrer Schule

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 in den vergangenen Jahren 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 läuferischen Ausdauer besonders der Kopf gefordert. Denn es gilt in unbekanntem Gelände mit Hilfe einer Karte (etwa 1:50.000) Kontrollpunkte, sogenannte Posten, der vorgegebenen Route nach in 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, ob jung oder ob im hohen Alter, ist aber schon die Teilnahme mitten in der Natur ein Erlebnis, denn der OL findet zusätzlich in Wäldern statt. Doch mittlerweile kann man ihn auch publikumsorientiert in offenen Parkgebieten und innerhalb von Städten finden, während der OL in Deutschland mit ca. 5.000 Läufern eher weniger bekannt ist, geriet er beispielsweise in Skandinavien und in der Schweiz eine hohe Popularität.

Aktuell: [Einführung zum 21. Trainings-OL am Sonntag, den 09. September](#)

Vorschau: [Einführung zum Doppeltraining-OL in Wiesloch Pfingstamstag 2013](#)
[Vorschau zum OL beim Deutschen Turnfest 2013](#)

Umfangreiche Präsentation | Training | Trainer | Termine | Recherche | Ergebnisse | Fotoalbum | OL-Links



Turngau Heidelberg e.V.

Startseite | Der Turngau | Fachbereiche | Termine | Ehrerbücher | Mitgliederliste

INHALTSVERZEICHNIS

- Alben
- Archive 2013
- Bilder 2012
- Eine OL Orientierungslauf
- Karten

FACHBEREICHE

- Jugend
- Gesundheitssport
- Gymnastik Frauen und Männer
- Geschichten
- Kunstturnen
- Kampfsport
- Orientierungslauf
- Prüfung
- Rhythmikturnen
- Rhythmische Sportgymnastik
- Spielmannschaften
- Trampolinturnen
- Wandern

AKTUELLES

Terminübersicht Orientierungslauf 2012

17. März 2012	Zwischen bei Dornfeld	→ Ausschreibung
22. April 2012	Neckarbrunnentherme	→ Ausschreibung
18.19. Mai 2012	Heilbronn / Landesturnfest	→ Ausschreibung
19. Juni 2012	Klein-Winterheim	→ Ausschreibung
24. Juni 2012	Wiesloch	→ Ausschreibung
	Karlsruhe	
14. Juli 2012	BWV-Staffelmeisterschaft in Sülzensee-Blankenloch	→ Ausschreibung
15. Juli 2012	Doppel-Run auf dem Campus des Instituts für Technologie in Karlsruhe	→ Ausschreibung
19. Sept. 2012	1. Badischer OL im Maßstabturnen beim Hegelhof in Lohrburg	→ Ausschreibung
9. Dez. 2012	Trainings-OL in Wiesloch	→ Ausschreibung

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>



IOF presents Orienteering



Swiss O Week 2014 Aftermovie



ORIENTEERING more than just running



WOC 2014 - Sprint Final Highlights

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-1682398888710145>

 **Orientierung
Germany**
orientierungslauf.de

