

Merkblatt für OL–Jugendliche + Eltern

Herzlich Willkommen beim abwechslungsreichen Orientierungslauf –Sport und dem OLK Wiggertal!

Um Neulingen und/oder deren Eltern den Einstieg zu erleichtern, sind auf diesem Blatt die wichtigsten Informationen zu finden. Selbstverständlich geben „erfahrene OL-Füchse“ auch gerne Auskunft!

KLEIDUNG

OL–LäuferInnen, welche regelmässig Wettkämpfe bestreiten, tragen oft spezielle Kleidung. Für die ersten OL-Erfahrungen genügt es aber, wenn ein paar Punkte beachtet werden:

- Turnschuhe mit gutem Profil (Aussenschuhe)
- Lange, leichte Hosen, ev. auch Kniesocken
- T-Shirt oder leichte Trainerjacke
- Evtl. Regenjacke

Es ist durchaus möglich, dass Kleidung und Schuhe nicht ganz sauber nach Hause kommen...

KOMPASS

Ein wichtiges Gerät im OL ist der Kompass. Falls schon einer vorhanden ist, kann dieser gebraucht werden. Der OLK Wiggertal hat auch einige Kompass, welche für Trainings & Wettkämpfe ausgeliehen werden können.

Falls sich Ihr Kind einen eigenen Kompass wünscht, wird empfohlen, gleich einen Daumenkompass (siehe untenstehende Abbildung) anzuschaffen:



**Erhältlich in OL-Shops an
(grösseren) Wettkämpfen!**

Das Nachwuchsleitungsteam des OLK Wiggertal oder andere erfahrene OL-LäuferInnen beraten Sie gerne!

SI-CARD oder BATCH

Die SI-Card oder der Batch ist des OL-Läufers eigenes Messsystem. Dieses kann wie der Kompass ausgeliehen werden. Für die Anschaffung eines eigenen Batches gibt das Nachwuchsleitungsteam ebenfalls gerne Auskunft.

Nachwuchs-Team «OL-Füchse»

So nennt sich die Nachwuchsgruppe des OLK Wiggertal.

Informationen unter www.olkwiggertal.ch → Nachwuchs! Oder direkt bei Barbara Zinniker, barbara.zinniker@yahoo.com

OL-Neulinge dürfen ein bis zwei Jahre kostenlos am Trainingsprogramm und am Anschlussprogramm (teilweise kostenpflichtig) des OLK Wiggertal teilnehmen, ohne Mitglied des Klubs zu sein, damit sie in Ruhe herausfinden können, ob ihnen diese Sportart und unser Klub zusagen.

INFORMATIONEN

www.olkwiggertal.ch

→ übers Vereinsleben, Anlässe, Trainings, Kontaktadressen
Mitgliedschaft im Verein usw.

www.swiss-orienteeing.ch

→ über Wettkämpfe, Ranglisten, die OL-Elite usw.

ZECKEN

Infos dazu bitte auf www.zecken.ch lesen!