

Ausschreibung

Kurzworkshop: Orientierungslauf

Neue Wege | Naturerlebnis | Konzentration

Seite 1 von 3



Das erwartet Sie!

Trotz sportlicher Beanspruchung beim Laufen einen kühlen Kopf bewahren: Das ist das Hauptziel der Natursportart Orientierungslauf (OL). Die Aufgabe in dem ursprünglichen Militärsport besteht darin, schnellstmöglich Objekte anzulaufen, die auf einer Landkarte markiert sind. Währenddessen gilt es, trotz Ablenkungsfaktoren wie ermüdender Beine, Euphorie oder kleiner Fehlentscheidungen konzentriert auf das Wesentliche zu bleiben.

OL ist nicht nur für all diejenigen interessant, die diese Sportart einmal näher kennen lernen und (zur Abwechslung – nicht nur im Winter) neue Wege beschreiten möchten. Auch wer nach mehr Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit strebt findet hier sehr gute Gelegenheiten.

Beim OL bewegen Sie sich im Einklang mit der Natur, während Sie immer wieder neue Ziele vor Augen haben – und natürlich erreichen werden. Dank praktischer Übungen und der von uns vermittelten Kenntnis des notwendigen Know-Hows werden Sie zum Abschluss unseres Kurzworkshops sogar in der Lage sein, unseren kleinen Spaßwettbewerb erfolgreich meistern zu können. Das Angebot findet an zwei Terminen über jeweils circa 120 Minuten und bei jedem Wetter statt.

Lernen Sie mit uns die Vielschichtigkeit des Orientierungslaufs kennen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen neue Wege zu beschreiten.

Alle Informationen im Überblick

Veranstalter personal sports

Sportart Orientierungslauf

Art der Veranstaltung Kurzworkshop mit gemeinsamen Orientierungsläufen, Praxisübungen, kurzen Theorieanteilen zur Orientierung im Gelände

Personen 4-8 Frauen/Männer mit grundlegender läuferischer Ausdauer (Dauerlauffähigkeit von ca. 40 Minuten)

Datum, Uhrzeit (1) Sa, 17.01.2015
(2) Sa, 24.01.2015

von jeweils 10.00 bis ca. 12.00 Uhr

Ort „Haus des Sports“ | Sandweg 5 | 37083 Göttingen

Leitung Timo Holloway, Sportwissenschaftler BA

Ausschreibung

Kurzworkshop: Orientierungslauf

Neue Wege | Naturerlebnis | Konzentration

Seite 2 von 3



Leitung	Timo Holloway, Sportwissenschaftler BA
Leistungen, Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ Praxisorientiertes Training im Orientierungslauf▶ Vermittlung vom Umgang mit Karte und Kompass▶ Kurze Theorie- und Reflexionseinheiten▶ Übungsläufe (in Kleingruppen sowie individuell)▶ kleiner Abschluss-Übungswettbewerb
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none">▶ funktionale und wetterangepasste Laufausrüstung▶ läuferische Grundaussdauer (ca. 40min. DL-Fähigkeit)▶ stabiler Gesundheitszustand▶ privater Krankenversicherungsschutz▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung▶ Volljährigkeit oder nach Absprache schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten
Hinweise	<p>Das Angebot findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt, bitte kleiden Sie sich entsprechend.</p> <p>Es besteht die Möglichkeit, persönliche Dinge wie Taschen, Wechselbekleidung etc. im Haus des Sports für die Dauer des Angebots sicher zu verwahren.</p>
Kontakt, Fragen	<p>Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden:</p> <p>holloway@personal-sports.info 0176-84292938 (Timo Holloway)</p>

Ausschreibung

Kurzworkshop: Orientierungslauf

Neue Wege | Naturerlebnis | Konzentration

Seite 3 von 3



Anmeldung

Allgemein

Nutzen Sie bitte unser [Online-Anmeldeformular](#).

Anmeldungen sind verbindlich.

Voranmeldung

Meldeschlussdatum für Voranmeldungen:
04. Oktober 2014

Ein Teilnahmeplatz wird erst nach erfolgter Anmeldung über das Online-Formular sowie nach Zahlungseingang vergeben.

Kann ein Platz nicht (mehr) vergeben werden, so wird darüber frühzeitig informiert, bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend erstattet.

Nachmeldung

bei noch freien Plätzen auf Anfrage möglich

Als Nachmeldungen werden alle Anmeldungen NACH dem o.g. Meldeschlussdatum behandelt (Nachmeldegebühr s.u. „Preise“).

Preis(e)

per Überweisung an:

personal sports | Konto 144402 | BLZ 26050001, Sparkasse Gö.

- ▶ 70,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ 60,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum nur für ps-Einzelkunden, Teilnehmer/innen bisheriger Gruppenangebote, sowie für LAUFLINE- Kunden
- ▶ zzgl. 15,00 € bei Nachmeldung, Meldeschlussdatum beachten!

Alle Preise sind inklusive 19% Mehrwertsteuer.

Sanitäranlagen

Toiletten und eine Duschkmöglichkeit sind im Haus des Sports vorhanden. Zum Duschen sind bitte ein eigenes Handtuch sowie andere benötigte Duschatensilien mitzubringen.