

Laufen mit Köpfchen, das ist Orientierungslauf. Der Familiensport macht Laune, sich in der Natur zu bewegen. Orientierungslauf, ist eine Sportart für Geist und Körper und damit weit mehr als nur Laufen. Am 15. April 2018 haben Naturliebhaber die Möglichkeit, einen genialen Sport zu entdecken. Der Orientierungslaufsport wird vorgestellt und jeder kann eine Strecke ablaufen oder wandern, begleitet von erfahrenen Orientierungslauftrainern.

Beim Orientierungslauf, kurz OL, werden mithilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte (Posten), deren genauer Standort auf der Karte eingetragen ist, im Gelände in vorgegebener Reihenfolge angelaufen,.

Die Faszination dieser Sportart ist: selbständiges Planen und Finden der optimalen Route zwischen den Posten, das Erfolgserlebnis beim Anlaufen eines Postens, das Erleben der Natur. Kein Lauf gleicht dem anderen und jeder ist eine neue Herausforderung an Körper und Geist.

Man lernt dabei, eine Karte zu lesen; eine Fähigkeit, die im Zeitalter von Tomtom, Garmin und Co. nicht mehr selbstverständlich ist, aber im Alltag überaus nützlich.

Die OLG St.Vith ARDOC organisiert am 15. April 2018, die Wallonische Mitteldistanzmeisterschaft in St.Vith. Parallel dazu besteht die Möglichkeit, eine Anfängerstrecke abzulaufen, begleitet und erklärt von einem erfahrenen OL-Trainer.

Teilnehmen kann jeder ab 11 Jahre. Die Teilnahme ist gratis für alle, die zum ersten Mal mitmachen möchten.

Orientierungslauf ist eine Sportart für alle Alters- und Fitnessklassen und daher ein echter Familiensport – eine der wenigen Sportarten, bei der vom Enkel bis zum Opa alle gleichzeitig aktiv teilnehmen können. Der Orientierungsläufer muss sowohl Laufen, als auch Orientieren. Dadurch haben auch langsamere Läufer gute Chancen zu gewinnen.

Datum: 15. April 2018

Anmeldung: Bis zum 12. April 2018 unter [maria\(at\)ardoc.be](mailto:maria@ardoc.be) oder 0494 19 62 98

Start: 10:30

Treffpunkt: Sporthalle der Maria-Goretti Schule in St.Vith.

Herzliche Einladung an alle, die einen faszinierenden Sport entdecken und ein spannendes Abenteuer in der Natur erleben möchten.

Infos: www.ardoc.be oder 0494 19 62 98