



# Orientierungslauf

Die Sportart für Beine mit Köpfchen

## Einführungskurs

Dein Orientierungslauf-Klub im Zürcher Unterland führt diesen Sommer einen Einführungskurs durch. Es ist die Gelegenheit mit uns das Kartenlesen und damit deine Orientierung in der Natur und in urbanem Gelände zu erlernen.

Orientierungslauf ist eine attraktive, naturverbundene Sportart, die deine körperliche und geistige Schnelligkeit fördert. Lerne bei den Profis wie du die Fähigkeiten der Orientierung mit Sport kombinieren kannst. Nach dem Abschluss des Einführungskurses kannst du dich mit Karte und Kompass im Wald orientieren.

Der Einführungskurs richtet sich an Kinder ab der 3. Klasse, sowie Freunde, Eltern und alle die sich für den Orientierungslauf interessieren.

<b>Datum:</b>	20.08.2020	27.08.2020	03.09.2020	10.09.2020
<b>Zeit:</b>	18:00–19:30	18:00–19:30	18:00–19:30	18:00–19:30
<b>Treffpunkt:</b>	Schulhaus Schwerzgrueb	Schulhaus	Lochmühle	Forsthaus
<b>Ort: Gelände:</b>	Bülach Stadt	Winkel Wald	Eglisau Stadt	Hochfelden Wald

### Mitnehmen:

Lange Hosen zum Rennen, Turnschuhe für den Wald, Jacke, Z'Trinke, Zeckenspray, Kompass (falls vorhanden), eventuell Regenschutz.

### Bemerkungen:

Aktuelle Informationen zu unseren Trainings, den genauen Standorten und allgemeine Weisungen sind auf [olkrafzerfeld.ch](http://olkrafzerfeld.ch) immer auf dem neusten Stand.

Corona: Das einzuhaltende Schutzkonzept ist auf [olkrafzerfeld.ch](http://olkrafzerfeld.ch) zu finden. Wir bitten alle Teilnehmer dieses vorgängig durchzulesen.

Das Programm ist aufbauend gestaltet, weshalb die Teilnahme an allen vier Trainings erwartet wird. Wir bitten die Teilnehmer sich jeweils im Voraus bis am Mittwochmittag 12:00 Uhr abzumelden, falls sie sich nicht fit fühlen oder anderweitig verhindert sind.

### ANMELDUNG:

Melde dich bis zum 15 August mit:  
**Name, Alter, Wohnort, Telefonnummer**

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren zusätzlich mit den Kontaktdaten deiner Eltern.

per Mail an:  
Kontakt: Corina Strässler  
Mail: [praesident@olkrafzerfeld.ch](mailto:praesident@olkrafzerfeld.ch)  
Telefonnummer: 078 908 50 01

