



TSV Karlshorst e.V.
Orientierungslaufgruppe



Ausschreibung (Rev 10.05.2024) **OL-Sommer-Trainingsserie**

<u>Ausrichter:</u>	TSV Karlshorst e.V., OL- Gruppe
<u>Termine:</u>	April bis Oktober 2024, immer der zweite Donnerstag des Monats, (11.04. 09.05. 13.06. 11.07. 08.08. 12.09. 10.10.)
<u>Uhrzeit:</u>	18 bis 19 Uhr
<u>Treffpunkt:</u>	Bulgarische Straße, 12435 Berlin-Treptow (siehe Karte unten) Position 52.4848531N, 13.4820003E Treff im Freien, Sachenablage unter Beaufsichtigung gegeben, ÖPNV-Buslinien: 165, 166, 265
<u>Gelände:</u>	Treptower Park (Parkanlage) und Plänterwald (Stadtforst)
<u>Trainingsform:</u>	Orientierungslauf mit Spezialkarte & Kompass
<u>OL – „unerfahren“ (für Neulinge):</u>	Einführung in Sportart und Karte, einfache Testbahnen zum Wandern oder Rennen, Kinder unter 10 Jahren wird Begleitung empfohlen, Posten Papier, aber auch in MapRun
<u>OL - „erfahren“:</u>	längere OL-Bahnlänge, Posten aus Papier, aber auch in MapRun
<u>„MTBO“ (Rad-OL):</u>	nur auf Wegen, kein Mountain Bike erforderlich, zunächst zum Testweise für 09.05.2024, Karte auf Papier, Posten nur in MapRun!
<u>Mitbringen:</u>	Laufsportkleidung, Kompass (falls vorhanden), 2 Euro Kartengeld für Nichtmitglieder des TSV Karlshorst e.V., SI-Chip nicht erforderlich
<u>Hinweise zu MapRun:</u>	App vorher auf Handy installieren, Profil anlegen, Handy beim Lauf sicher mitführen, Tonsignal in Postennähe, keine Orientierungshilfe, nach Lauf Auswertung von Zeiten und Laufstrecke, Strecken können nach Anforderung der Papierkarte vom TSV Karlshorst auch noch im Folgemonat selbständig absolviert werden
<u>Anmeldungen:</u>	Nicht zwingend nötig aber gewünscht zum Kartendruck bis 1 Tag vor Termin via O-Manager oder per E-Mail an ol@tsv-karlshorst.de Prinzipiell kann man jederzeit auch „spontan“ vorbeikommen, reinschnuppern und mitmachen, solange der Kartenvorrat reicht!
<u>weitere Infos:</u>	<ul style="list-style-type: none">• O-Sport-Nordost (regional): www.olberlin.de• O-Sport-Deutschland: www.o-sport.de
<u>Versicherung:</u>	Teilnahme auf eigene Gefahr, keine Haftung durch den Ausrichter

