

Schul-Orientierungslauf-Training im Sommersemester 2023

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern!

Das Schul-Orientierungslauf-Training findet wöchentlich am **Donnerstag** um **14:45 Uhr** statt und richtet sich an alle Grazer Schüler*innen ab 10 Jahren. Organisiert und durchgeführt werden die Trainings als unverbindliche Übung in Zusammenarbeit des BG/BRG Seebacher, der Bildungsdirektion Steiermark, des Steirischen Orientierungslaufverbandes (STOLV) und des OLC Graz unter der Leitung von Prof. Mag. **Josef Striegl** sowie **Vera Chiusole** und **Mathias Peter**.

Die Trainings finden alle in Graz statt und sind öffentlich gut erreichbar. Trainingsbeginn ist am **Donnerstag um 14:45 Uhr**, Trainingsende ca. um 15:45 Uhr. Die Trainingstermine lauten wie folgt:

| Datum | Laufgebiet | Einsteiger | Fortgeschrittene |
|------------|---|---|-------------------------|
| 16.03.2023 | Hilmteich / Leechwald | Schmetterlings-OL | Höhenlinien-OL |
| 23.03.2023 | Oeverseepark | Sprinttraining | Map Correction O |
| 30.03.2023 | St. Johann / Leechwald | Waldtraining | Fenster-OL |
| 06.04.2023 | <i>Osterferien – Trainingspause</i> | | |
| 13.04.2023 | FH Joanneum | Partner-OL | Tankstellen-OL |
| 20.04.2023 | Mariatrost / Leechwald | Mitteldistanz | Mitteldistanz |
| 25.04.2023 | Rittscheinberg, Fürstenfeld | <i>Schul-OL Meisterschaft¹</i> | |
| 27.04.2023 | Augarten | Score-OL | Score-OL |
| 04.05.2023 | Smart-City | Sprint-Korridortraining | Sprintintervalle |
| 11.05.2023 | Volksgarten | Sprint-Routenwahlen | Sprint-Routenwahlen |
| 18.05.2023 | <i>Christi Himmelfahrt - Trainingspause</i> | | |
| 25.05.2023 | Andritz/St. Veit Rielteich | Put & Pick | Put & Pick |
| 01.06.2023 | Eisteichsiedlung | Knock-Out Sprints | Knock-Out Sprints |
| 08.06.2023 | <i>Fronleichnam - Trainingspause</i> | | |
| 11.06.2023 | TU Graz / Innere Stadt | <i>Austrian Finals 2023 – Sprint-OL Austria-Cup in Graz¹</i> | |
| 15.06.2023 | Innere Stadt / Oper | Sprint- Postenraumtraining | Sprint-Korridortraining |
| 22.06.2023 | Inffeldgasse TU Graz | Abschlussstaffel | Abschlussstaffel |

Eine Übersicht zu den genauen Treffpunkten auf Google Maps ist unter www.stolv.at, über nebenstehenden QR-Code sowie über diesen [Link](#) abrufbar.



Kosten:

Ein Unkostenbeitrag von 50€ pro Semester ist bitte bei der zweiten Einheit mitzubringen. Alternativ kann der Betrag auch überwiesen werden.

Ausrüstung:

Laufkleidung mit langer Hose oder Stutzen sowie Sportschuhe mit grobem Profil werden empfohlen.

Das Training findet bei jedem Wetter statt, bitte auf entsprechende Kleidung (inkl. Wechselkleidung für die Heimreise nach dem Training) achten!

Bei Fragen erreichbar:

Josef Striegl (josef.striegl@seebacher.ac.at +43 650 7036487)

Vera Chiusole (chiusole.vera@gmail.com +39 342 1930396)

Mathias Peter (mathi.peter@hotmail.com +43 650 2429299)



Bis bald in Park und Wald!

¹ Zur Schul-OL Meisterschaft sowie zu den Austrian Finals wird es gesonderte Informationen geben.