

Schul-Orientierungslauf-Training im Sommersemester 2024

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
14.03.2024	Hilmteich / Leechwald	Schmetterlings-OL	Skizzen-OL
21.03.2024	Karmeliterplatz	Sprintstaffel (2x2)	Sprintstaffel (1x1)
28.03.2024	<i>Osterferien – Trainingspause</i>		
04.04.2024	St. Veit / Rielteich	Mitteldistanz Wettkampfsimulation	Aufwärmroutine, mentale Komponenten im Wettkampf
11.04.2024	Neusiedl / Güssing	Steirische Schul-OL Meisterschaft ¹	
18.04.2024	KF Universität Graz	Put & Pick - Stern	Put & Pick
25.04.2024	USZ Rosenhain	Score-OL	Score-OL - Braundruck
02.05.2024	TU Graz Inffeldgasse	Sprint-Routenwahl	Sprint-Postenraumtraining
09.05.2024	<i>Feiertag Christi Himmelfahrt – Trainingspause</i>		
15.05.2023	Hartberg	3. Steirischer OL-Schulcup ¹	
16.05.2024	Innere Stadt / Oper	Mobile O - Sprint	Contact O - Sprint
23.05.2024	FH Joanneum	Multi-Technik	Multi-Technik
30.05.2024	<i>Feiertag Fronleichnam - Trainingspause</i>		
06.06.2024	Billrothgasse/ Rieshang	Reduzierte Karte	Braundruck
13.06.2024	Mariatrost / Leechwald	Kompass-Training	Kompass-Training
20.06.2024	Augarten	Abschlussstaffelspaß	Abschlussstaffelspaß

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 ersten oder 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 Informationen zur Organisation, Ort, Anreise, Zeitrahmen, usw. zur steirischen Schul-OL Meisterschaft sowie zum 3. OL-Schulcup werden im Rahmen der Trainings rechtzeitig bekanntgegeben.