

Orientierungslauf Trainings- und Wettkampfprogramm vom 24. Oktober 2011 bis 23. Mai 2012

Trainingszeiten jeweils von ca. 18:15 bis 19:45 Uhr

Achtung, kurzfristige Änderungen stehen jeweils auf der Homepage www.olgzurich.ch

Montag, 24. 10. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir starten behutsam und diszipliniert in die neue Hallensaison.

Samstag, 29. 10. 2011

Welsiker-OL , JOM-Schlusslauf in Henggart.

Montag, 31. 10. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir trainieren Beweglichkeit und geistige Frische im Spiel.

Sonntag, 6. 11. 2011

Schweizer Team-OL-Meisterschaft TOM in Villmergen.

Montag, 7. 11. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Montag, 14. 11. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Montag, 21. 11. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Montag, 28. 11. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu und verbessern Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Samstag, 3. 12. 2011

Clubmeisterschaft der OLG Zürich am Zuger Samichlaus OL in Steinhausen.

Am Abend Clubabend mit gemeinsamem Nachtessen, Ort wird noch bekanntgegeben.

Montag, 5. 12. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu und verbessern Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Montag, 12. 12. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu und verbessern Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Samstag, 17. 12. 2011

Realper Ski-OL (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 19. 12. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.

Ziel: Wir spielen das alte Jahr zu Ende.

Montag, 26. 12. 2011 bis Montag, 2. 1. 2012

Ski-OL Camp des Ski-O Swiss in Obergesteln im Goms. Bist du über 10 Jahre alt und am Ski-OL interessiert? Wir werden dir einiges auf und neben den Langlaufskis zeigen! Eine tolle Woche im Goms erwartet dich! Mehr Infos auf www.ski-o-swiss.ch

Donnerstag, 29. 12. 2011

Gommer Ski-OL / Schweizermeisterschaft Ski-OL Lang (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Freitag, 30. 12. 2011

Gommer Sprint Ski-OL (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Samstag, 7. 1. 2012

8. Davoser Ski-OL / Schweizermeisterschaft Ski-OL Kurz (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 8. 1. 2012

9. Davoser Ski-OL (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 9. 1. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Spiel.

Sonntag, 15. 1. 2012

Gemeinsamer Wettkampfbesuch: 16. Effretiker Stadt-OL in Bassersdorf, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 16. 1. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir verbessern die Ausdauer und das Denkvermögen unter Belastung.

Montag, 23. 1. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Trotz hohem Lauftempo, die Konzentration aufrecht erhalten.

Montag, 30. 1. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Montag, 6. 2. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu und verbessern Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Samstag, 11. 2. 2012

Ski-OL Schweizermeisterschaft Lang in Les Breuleux (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Sonntag, 12. 2. 2012

Ski-OL in Les Breuleux (siehe www.ski-o-swiss.ch)

Montag, 27. 2. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit während körperlicher Belastung.

Montag, 5. 3. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu.

Samstag, 10. 3. 2012

Säuliämtler-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 12. 3. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Spiel.

Sonntag, 18. 3. 2012

Winterthurer-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 19. 3. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir legen uns etwas Kraft zu.

Mittwoch, 21. 3. 2012

18.15 Uhr Läufergarderobe Fluntern vis à vis Zoo.
Ziel: Das Finden der Posten ohne Druck geniessen.

Samstag, 24. 3. 2012

Schweizermeisterschaft im Nacht OL in Wil SG

Sonntag, 25. 3. 2012

Pfäffiker-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Montag, 26. 3. 2011

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Spiel.

Mittwoch, 28. 3. 2012

18.15 Uhr HSA Irchel
Ziel: Beim „Sprint-OL“ wird trotz hohem Lauftempo sicheres Kartenlesen gefordert.

Montag, 2. 4. 2012

18.15 Uhr Turnhalle Aubrücke, Luegislandstr. 173, 8051 Zürich.
Ziel: Wir geniessen das sportliche Spiel in lockerer Atmosphäre.

Mittwoch, 4. 4. 2012

18.15 Uhr Läufergarderobe Fluntern vis à vis Zoo.
Ziel: Wir versuchen, jeden Posten ganz bewusst „mit System“ anzulaufen.

Samstag, 7. 4. 2012

Oster-OL Elternverein Witikon. Besammlung 13:00 bis 14:30 bei der „Sport für Alle“-Garderobe in der Sportanlage Looren, Zürich Witikon.

Ostermontag, 9. 4. 2012

1. Nationaler OL in Langenthal

Samstag, 14. 4. 2012

2. Nationaler OL in Andelfingen, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Sonntag, 15. 4. 2012

3. Nationaler OL im Cholfirst, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Mittwoch, 18. 4. 2012

18:30 Uhr Parkplatz Uitikon-Waldegg oder 18:00 Uhr HSA Polyterrasse.
Wir versuchen, der Routenwahl die nötige Beachtung zu schenken.

Montag, 23. 4. bis Freitag 27.4. 2012

Feriensportkurs jeweils von 09:30 bis 12:00 Hochschulsportanlage Fluntern, nur für angemeldete Schülerinnen und Schüler der 1. bis 9. Klasse. Klassenlehrer gesucht!!!

Mittwoch, 25. 4. 2012

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern vis à vis Zoo.
Ziel: Wir versuchen, der Routenwahl die nötige Beachtung zu schenken.

Samstag, 28. 4. 2012

Schweizermeisterschaft im Mitteldistanz-OL im Tessin

Sonntag, 29. 4. 2012

4. Nationaler OL im Tessin

Mittwoch, 2. 5. 2012

18:30 Uhr Vitaparcours-Start Entlisberg Wollishofen oder 18:00 Uhr HSA Polyterrasse.
Ziel: Die Aussagekraft der Höhenkurven richtig interpretieren.

Montag, 7. 5. 2012

Ankunft der Stafette Lac-O-Lac in Zürich aus Winterthur mit „OL-Chilbi“ in Zürich

Dienstag, 8. 5. 2012

Restart der Stafette Lac-O-Lac in Zürich Richtung Wohlen mit „OL-Chilbi“ in Zürich

Mittwoch, 9. 5. 2012

18:15 Uhr Läufergarderobe Fluntern vis à vis Zoo.
Ziel: Wir versuchen, jeden Posten ganz bewusst „mit System“ anzulaufen.

Sonntag, 13. 5. 2012

Galgener-OL, Lauf der Zürcher Jugend OL-Meisterschaft.

Mittwoch, 16. 5. 2012

18:15 Uhr Hochschulsportanlage Irchel.
Ziel: Schnelles, aber trotzdem fehlerfreies Kartenlesen ist gefordert.

Mittwoch, 23. 5. 2012

Alle schulpflichtigen Jugendlichen starten am Zürcher sCOOL-Cup.
Für alle andern 18:00 Uhr Sprint-Training auf dem sCOOL-Cup-Gelände.
Ziel: Wir versuchen, möglichst wenig Zeit mit Kartenlesen zu verlieren.

22. Oktober 2011, A. Schnyder