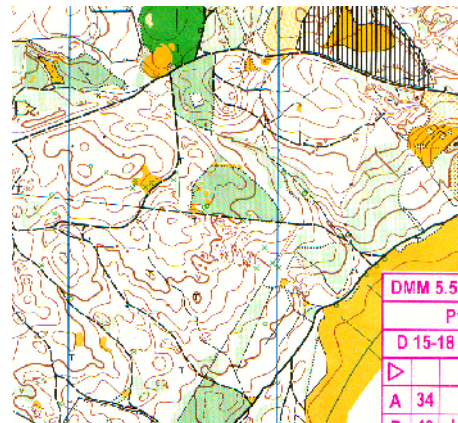


ESV* LOK Berlin-Schöneweide, Abteilung Orientierungslauf am Bahnhof Wilhelmshagen

Orientierungslauf ist ein rustikaler Natursport, bei dem sich die Teilnehmer selbstbestimmt in unbekanntem Gelände sicher und schnell bewegen.

Den **höchsten Reiz** erreicht er im Wettkampf, bei dem es darum geht mit Karte und Kompass bestimmte Ziele im Wald und auf der Heide - oder auch beim OL in Venedig! - möglichst schnell anzulaufen.

Unsere wettkampffähigen Mitglieder finden sich im Slovenischen Karst, in Portugiesischen Korkeichenwäldern, Schwedischen Sümpfen oder auch in den Schottischen Highlands zurecht.



Gutes Laufvermögen ist günstig, noch wichtiger ist schnelles und sicheres Verstehen der sehr präzisen OL-Karte, das Erkennen günstiger Routen, schnelle Entscheidung und fehlerfreie Passage.

Im Training, noch mehr durch Wettkampfpraxis, entwickelt man enorme Crossfähigkeiten, Anpassung an wechselnde Situationen, mentale Festigkeit und körperliche Abhärtung in jeder Beziehung.

Unsere **Trainingsgebiete** sind der Wilhelmshagener Wald, die Püttberge und auch die Kranichberge in Woltersdorf. Orientierungslauf wird nie langweilig. Bei jedem Training und jedem Wettkampf laufen wir andere Strecken.

Zum **Training** treffen wir uns in unserem Trainingsraum direkt im Eingangsbereich des Bahnhofs Wilhelmshagen, hinter der großen grünen Tür. Hier haben wir Möglichkeiten zum Umkleiden und Duschen.

Wir bieten Trainingsmöglichkeiten für **Kinder, Jugendliche und Erwachsene** an; Anfänger erhalten in der Regel eine individuelle Einführung zum Kartenverständnis und zur Kompasshandhabung.

Unsere **Kindergruppe** beginnt dienstags 17 Uhr. Kinder ab Klassenstufe 4 sind herzlich willkommen. Wer neu dazu stößt kann 4 Wochen schnuppern, bevor er sich für eine Mitgliedschaft im Verein (Versicherungsaspekte) entscheiden muss.

Der Mitgliedsbeitrag – der auch eine Versicherung beinhaltet – beträgt 84,-EUR/Jahr, das sind 7,- EUR/Monat. Eine Aufnahmegebühr gibt es bei uns nicht.

Geländelauf im Wald? Ist das nicht gefährlich?

Keineswegs – Straße und Spielplatz sind gefährlicher.

Und wenn sich ein Kind verläuft?

Anfänger laufen natürlich nicht sofort alleine. Bevor sich die Kinder selbstständig im Wald bewegen wird mehrere Wochen der Umgang mit der Karte geübt. Wir laufen erst in der Gruppe, dann in Paaren und erst wenn sich die Kinder sicher fühlen, dürfen sie individuell die aktuelle Trainingsbahn ablaufen.



Wettkämpfe machen Spaß und bieten Gelegenheit sich mit anderen zu vergleichen. In 2010 hat unsere Kindergruppe an insgesamt 25 Wettkämpfen teilgenommen.

Viele davon in Berlin/Brandenburg, einige auch weiter weg. Jeder entscheidet selbst ob und an welchen Wettkämpfen er teilnehmen will.

Und die Ausrüstung?

Nennenswerte Anschaffungen sind zunächst nicht geboten.

Wichtig sind trittfeste Sportschuhe, die auch schmutzig werden dürfen. Die anderen Sachen sollten leicht und atmungsaktiv sein, richten sich aber hauptsächlich nach dem Wetter. Bei Regen sollten Wechselsachen mitgebracht werden. Im Winter empfehlen wir für Kinder außer Mütze und Handschuhe eine preiswerte LED-Kopflampe, die man schon für unter 10 € bekommt.

Für Anfänger stellen wir Übungskompass bereit.

Übungsleiter für das Kindertraining sind Britta Hirsch und Klaus Schlittermann. Fragen beantworten wir gern telefonisch unter 0151/56665783 oder vor dem Training im Trainingsraum.

Das **Jugend- und Erwachsenentraining** beginnt dienstags 18 Uhr; Einsteiger werden zunächst individuell an das Anforderungsspektrum heran geführt und möglichst schnell in die Gruppe integriert.

Unsere **Website**: www.ol-lok-berlin.de

ESV* – heißt „Eisenbahner-Sport-Verein“ und bedeutet, dass wir versuchen, möglichst viele Eisenbahner einzubinden.