

1*) Was ist OL? – Orientieren und Laufen!

OL ist ein familientauglicher Ausdauersport, der gleichermaßen von Jung und jung Gebliebenen, von Großeltern, Eltern und ihren Enkeln/Kindern, von ambitionierten/leistungsorientierten wie auch Freizeit-Sportlern in der Natur gemeinsam betrieben werden kann.

Das Faszinierende an OL ist, dass der Läufer sich während seines Laufs (den Körper beanspruchend) ständig die für ihn günstigste Laufroute selbst festlegen (den Geist beanspruchend) kann/muss. Der Läufer hat zwischen Start und Ziel mit Hilfe einer speziellen OL-Karte ‚lediglich‘ eine vorgegebene Reihenfolge an Kontrollposten anzulaufen.

Aktuelle Informationen (zu Terminen und Ausschreibungen) **sind zu finden unter:**

- Saarland:
<http://www.ol-im-saarland.de>
- Deutschland:
<http://www.orientierungslauf.de/3/1>
<http://www.parktour.de/events>
- Rheinessen:
<http://www.rhtb.de/gymwelt/orientierungslauf/wettkaempfe-a-trainingsangebote>
- Mittelrhein:
<http://www.tvm.org>
- Hessen:
<http://www.hessen-ol.de/termine/index.htm>
- Baden:
<http://www.ol-in-baden.de/termine/termine.php#11>
- Schwaben:
<http://www.stb.de/sportarten/orientierungslauf/terminuebersicht>
- Lothringen:
<http://www.lorraine.ffcoorientation.fr/courses/agenda>
- Elsass:
<http://www.alsaceorientation.fr/competitions/annonces.html>
- Belgien:
<https://www.frso.be/course-list.php>

Abkürzungen:

OL : Orientierungslauf
SLC : Saarland-Cup
WBC: Weinberg-Cup
DM : Deutsche Meisterschaft
BRL : Bundesranglisten-Lauf
DBK : Deutsche Bestenkämpfe
D-Cup : Deutschland-Cup (Mannschaftswettbewerb)
JLJK : Jugend- und Junioren-Ländervergleichskampf
DPT : Deutsche Park Tour (Serie von Sprint-Orientierungsläufen)

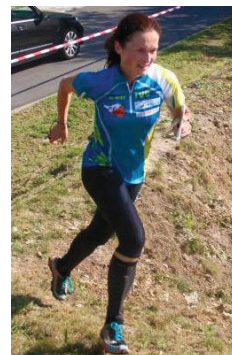


Moritz DÖLLGAST
seit 2010 im Nationalteam,
aktuell im B-Kader Herren



OL^{1*)}

Orientierungslauf im Saarland 2017



Anja Kästner
DPT-Siegerin 2016
(D35-)



Anne Kästner
WeinbergCup-Siegerin 2016
(weibliche Jugend)



Lucas Imbsweiler
Deutscher Meister 2016
(H-14)



OL ist Familiensport

Orientierungslaufveranstaltungen 2017:

(Stand November 2016, s.a. Hinweise auf letzter Seite)

- Februar
So, 19.02. - 1. SaarlandCup-Lauf, Saarbrücken
- März
So, 18.03. - 2. SaarlandCup-Lauf, St. Ingbert
Sa, 25.03. - *Stadtmeisterschaft, Trier*
So, 26.03. - *Lolly-Cup-Doppelsprint, Wiesbaden*
- April
Sa/So, 01.04./02.04. - *DBK Ultralang/BRL mittel, Märkisch-Buchholz (Berlin/Brandenburg)*
Sa, 08.04. - *Frühjahrs-OL, Eitelborn*
Sa-Mo, 29.04.-01.05. - *BRL mittel / DM Sprint / BRL lang, Regensburg (Bayern)*
- Mai
Sa/So, 06./07.05. - *DM-mittel / BRL lang, Dippoldiswalde (Sachsen)*
So, 14.05. - *Weinberg-OL, Ingelheim (1. WBC)*
Sa/So, 20./21.05. - *JILVK Jugend- und Juniorenländervergleichskampf, Dresden (Sachsen)*
Mi, 24.05. - Saarländische Schulmeisterschaft, Bexbach (WOD - World Orienteering Day)
- Juni
Sa-Sa, 3.06. - 10.06. - *Internationales Deutsches Turnfest, Berlin (05.06.: BRL lang)*
So, 11.06. - *Weinberg-OL, Klein-Winternheim (2. WBC)*
So, 25.06. - *Weinberg-OL, Wörrstadt (3. WBC)*
- Juli
Sa/So, 1./2.07. - Saar-OL-Challenge (3. & 4. SaarlandCup-Lauf)
- August
voraussichtlich 05.08. - 12.08. O-Camp, voraussichtlich. frz. Jura
- September
So, 09.09. - 5. SaarlandCup-Lauf, Kirrberg
Sa/So, 16./17.09. - *DM Staffel / DBK Mannschaft, Pulsnitz (Sachsen)*
Sa/So, 23./24.09. - *DM lang / D-Cup, Eberswalde (Berlin/Brandenburg)*
- Oktober
Sa, 21.10. - Saarländische Einzelmeisterschaft, Trier (6. SaarlandCup-Lauf)
- November
Sa, 4.11. - *Weinberg-OL, Saulheim (4. WBC)*
- Dezember
Sa, 2.12. - Nikolaus-Nacht-OL, Bexbach (7. SaarlandCup-Lauf)
Fr, 8.12. - *Nachtlauf, Sulzheim*

Saarland-Cup – SLC:

Von sieben möglichen Orientierungslauf-Wettkämpfen gehen die besten Fünf in die Jahres-Gesamtwertung ein. Nach Alter und Geschlecht getrennt wird in zwölf Kategorien gewertet:

Schüler: D11-14 / H11-14
Jugend: D15-18 / H15-18
Elite: D19-39 / H19-39
Masters I: D40-54 / H40-54
Masters II: D55-64 / H55-64
Veteranen: D65+ / H65+

Anfänger, Einsteiger und Kinder (D-10/H-10) sind gerne willkommen und dürfen (alleine oder in Gruppen) den Orientierungslauf gehend, wandernd oder laufend kennenlernen.

Orientierungslauf-Training

- Anfänger (ab 10 Jahre):
Mittwochs: 15:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Jahnhütte beim Waldstadion, Homburg/Saar (49.315262, 7.354264)
Informationen bei Anja KÄSTNER, anja_kaestner@me.com
- Fortgeschrittene:
Mittwochs: 16:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Jahnhütte beim Waldstadion, Homburg/Saar (49.315262, 7.354264)
Informationen bei Anja KÄSTNER, anja_kaestner@me.com
- Einsteiger:
Mittwochs: 16:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Wechselnde Treffpunkte
Informationen / Anmeldung bei Ralf DÖLLGAST, ralfdoellgast@gmail.com



Vereine:

Orientierungslaufgemeinschaft OLG Saar (Startgemeinschaft für Mannschaften)
<http://www.OLG-Saar.de>
Info@OLG-Saar.de

TV Bierbach, <http://www.tv-bierbach.de>
Jens SCHLAFKE, OL@TV-Bierbach.de

TV Beaumarais, <http://www.tvbeaumarais.de>
Robert WIRTH, OL@TVBeaumarais.de

TV Oberbexbach, <http://www.tv-oberbexbach.de>
Ralf DÖLLGAST, RalfDoellgast@gmail.com

- TV Aschbach
- TV Düppenweiler
- TV Losheim
- TV Bliesdalheim
- TV Breilfurt
- TV Böckweiler
- TV Nalbach
- Priebnitzverein Neunkirchen

