

## Sport mit Köpfchen in der Natur – und viel Spass!



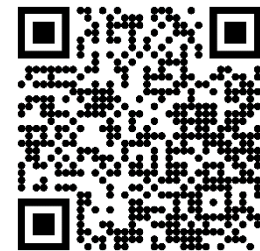
### OL-Kurs (Orientierungslauf) für Kinder ab ca. 10 Jahren

**Dienstag, 8. April bis Freitag, 11. April 2025**  
&  
**Samstag, 12. April 2025**  
in der Region Lenzburg / Seetal

**Was:** Orientierungslaufen – abgekürzt OL – verbindet Laufsport und Orientierungssinn und ist ein naturnaher Sport für die ganze Familie. LäuferInnen orientieren sich mit Hilfe von Karte und Kompass und laufen von Posten zu Posten. Sie müssen also sowohl eine körperliche, als auch eine geistige Leistung erbringen.

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche der 4. bis 9. Klasse mit wenig (beispielsweise Scool) oder keine Erfahrung im OL. Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen des Orientierungslaufes sowie des Kartenstudiums und sammeln erste OL-Erfolgslebnisse.

Orientierungslaufen ist ein Outdoor-Sport. Der Kurs findet bei jeder Witterung draussen statt.



**Wer:** Kinder ab ca. 10 Jahren  
\* jüngere Kinder in Begleitung von Erwachsenen auf Anfrage

**Wann:** Dienstag, 8. April - Freitag, 11. April von 10:00 – 16:00 Uhr  
Samstag 12. April, ca. 9:30 – 13:00 Uhr



- 
- Kosten:** Fr. 100.00 / Person (Argus-Mitglieder Fr. 60.00)  
Inbegriffen sind Transport ab Besammlungsort, Karten, Leitung, Startgeld für den Wettkampf am Sonntag
- Wo:** Wälder & Schulanlagen in der Region Lenzburg, Seetal. Treffen an Besammlungsorten (werden noch bekannt gegeben).
- Organisation:** J+S-LeiterInnen und erfahrene OL-LäuferInnen des OLK Argus
- Verpflegung:** Die Teilnehmenden bringen ihr Essen selber mit (man kann bräteln). Am Samstag hat es eine kleine OL-Beiz.  
Voraussichtlich am Donnerstag werden wir alle gemeinsam unser Essen über dem Feuer zubereiten. An diesem Tag braucht ihr keine Verpflegung. (Tag kann je nach Wettervorhersage noch angepasst werden.)
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden
- Anmeldung:** Bis **24. März 2025** per Mail an [nicole\\_h.93@hotmail.com](mailto:nicole_h.93@hotmail.com),  
bitte angeben: Name, Adresse, Natelnummer der Eltern, Geburtsdatum, AHV-Nummer, OL-Können.
- Einzahlung der Kurskosten auf Konto:  
CH57 0830 7000 4996 5331 9  
OL-Klub Argus (OLK Argus)  
5703 Seon
- Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
- Spezielles:** OL ist ein Familiensport, weshalb am Freitag 11. April eine Teilnahme der Eltern erwünscht ist. Es gibt eine Einführung ins Handwerk des Kartenlesens und ein gemeinsames Mittagessen mit den Kindern. Am Nachmittag dürfen sich die Eltern alleine oder in Kleingruppen am Kurswettkampf mit den Kindern messen.
- Auskunft:** Nicole Hitz, 079 681 79 89, [nicole\\_h.93@hotmail.com](mailto:nicole_h.93@hotmail.com)
- Informationen:** 1-2 Wochen vor Kursbeginn erhalten alle Teilnehmenden genaue Informationen über den Kurs.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden

