Trainervorstellung

Name: Beate Nietsch

Alter: 41 Jahre

sportlich aktiv seit: 1995

Trainerlizenz:

Übungsleiterin C im Orientierungslauf außerdem liegt ein erweitertes Führungszeugnis ohne Einträge dem Verein vor. Ich bin seit 18 Jahren als Kinder- und Jugendtrainerin tätig.

Sonstiges:

Seit 1999 bin ich Sozialversicherungsfachangestellte in einer Krankenkasse tätig

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Mail: Beate@tolf.de

Telefon: 030 / 53 21 36 55

Welcher Verein steckt dahinter?

Name: TOLF Berlin e.V. - bedeutet: Touristischer Orientierungs- Lauf- und Freizeitsportverein.

Gegründet 19.November 1993

Kompass

Karte

Laufen

Spaß

LUST AUF LAUFEN IN DER NATUR

Wald

Staffel

SI-Chip

Postenbeschreibung

Orientierungslauf

TOLF Berlin e.V.
www.tolf.de

Beim OL laufen wir in vielfältigsten Geländen z.B. **im Wald, Park oder in urbanem Terrain**. Hierbei müssen nacheinander Kontrollpunkte - so genannte "Posten" - **mit Hilfe von Karte und Kompass** in vorgeschriebener Reihenfolge und in möglichst kurzer Zeit angelaufen werden.

Die Route zwischen den einzelnen Posten ist dem Orientierungsläufer freigestellt.

Beim **Orientierungslauf** muss somit körperliche Fitness mit geistiger Beweglichkeit in Einklang gebracht werden.

Die Postenstandorte sind im Gelände durch einen orange-weißen Stoffschirm markiert. Der Nachweis über das Anlaufen der Posten erfolgt in der Regel durch einen elektronischen Chip.

Wann trainieren wir?

Wir treffen uns **jeden Montag in der Zeit von 17 Uhr bis 18 Uhr** in der **Turnhalle der Ulmengrundschule**

Wer darf mitmachen?

Herzlich willkommen, sind **Kinder zwischen 8 und 12 Jahre**, die sich gerne in der Natur bewegen und sich an Absprachen halten können.

Ihr habt Lust bekommen und möchtet gemeinsam mit uns trainieren, um an Wettkämpfen teilzunehmen?

Schreibt mir bitte eine Mail, damit ich euch alle weiteren Infos zukommen lassen kann.

Beate@tolf.de oder Telefon: 030 / 53 21 36 57

TOLF Berlin e.V.
www.tolf.de