

## TRAININGS/WETTKÄMPFE

### Trainings

Von März bis September bietet die OLG Suhr in Zusammenarbeit mit anderen Aargauer OL-Vereinen jeden Mittwoch ein OL-Training an. Starten kannst du ab 17 Uhr. Wo diese Trainings stattfinden, siehst du auf [www.olg-suhr.ch](http://www.olg-suhr.ch). Die Trainings sind freiwillig. Wir führen keine Kontrolle. Es gibt immer eine einfache OL-Bahn, welche für Anfänger geeignet ist. Für Tannliflitzer ist das Training gratis.

Im Winter trainieren wir am Dienstag und Mittwoch in der Turnhalle "Feld" in Suhr. Die Trainings dauern von 18.15 – 20.00 Uhr.

### ASJM-Läufe

(Aargauer Schüler- und Jugendmeisterschaft)

Diese Läufe sind ideal für dich, wenn du noch nicht viele OL's gemacht hast. Du startest dort je nach Alter in einer andern Kategorie. Wann und wo die ASJM-Läufe stattfinden, siehst du auf dem Tannliflitzer-Programm. Brauchst du eine Mitfahrgelegenheit oder Betreuung für einen ASJM-Lauf? Melde dich bei einem der Tannliflitzer-Leiter

### OL – Spass für die ganze Familie

Du kannst auch gerne deine Eltern an die OL's mitnehmen. An einem OL gibt es für jedes Alter und für jedes Können geeignete Kategorien. Ihr könnt auch zusammen in der Kategorie "Familie" starten.



## KONTAKTADRESSEN

### Tannliflitzer-Betreuung

Stephan Frei  
Äussere Mattenstrasse 29  
5036 Oberentfelden  
Tel. 062 723 13 13  
Mobil 078 815 34 77  
[steffufrei@gmx.ch](mailto:steffufrei@gmx.ch)

Isabelle Schenkel  
Neue Aarauerstrasse 75b  
5034 Suhr  
Tel. 062 824 86 59  
[i.schenkel@ziksuhr.ch](mailto:i.schenkel@ziksuhr.ch)

Philippe Schenkel  
Neue Aarauerstrasse 75b  
5034 Suhr  
Tel. 062 824 86 59  
[p.schenkel@ziksuhr.ch](mailto:p.schenkel@ziksuhr.ch)



Die OLG Suhr ist Mitglied bei  
Prävention sexueller Ausbeutung im Freizeitbereich

## OL – WAS IST DAS?

### Orientieren + Laufen

OL braucht Köpfcchen (Orientieren) und schnelle Beine (Laufen). Mit Karte und Kompass versuchen wir die Posten in vorgegebener Reihenfolge auf der optimalen Route möglichst ohne Fehler zu finden. Jeder entscheidet selber, welchen Weg er von Posten zu Posten wählt. Je schneller unsere Beine über Wege, Bäche, Hügel oder durch Dickichte sprinten, desto eher sind wir beim nächsten Posten oder manchmal auch ein wenig daneben.



### OL-Karten

Die OL-Karten sind Spezialkarten mit Massstab 1:10'000 oder 1:15'000 (1cm = 150m). Sie werden von unseren Klubmitgliedern hergestellt.



Neben dem Wegnetz und den Höhekurven enthalten OL-Karten auch detaillierte Informationen über die Vegetation, Belaufbarkeit und kleine Objekte wie Wurzelstöcke, Grenzsteine, Rinnen und Löcher.



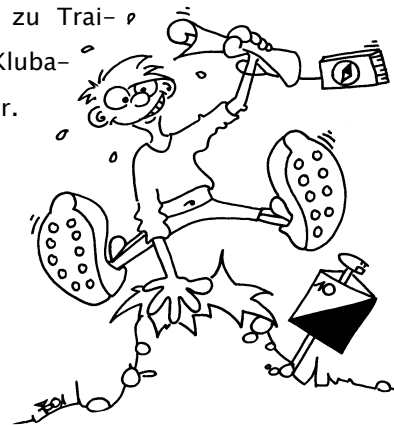
## OLG SUHR

Seit 1974 sind wir als OL-Verein im Raum Aarau, Suhrental, unteres Wynental und Erzbachtal tätig. Die OLG Suhr besteht aus rund 100 Mitgliedern im Alter von 10 bis 70 Jahren.

Die OLG Suhr organisiert jährlich den Suhrentaler OL und den Sie+Er-/Schüler-OL. Gelegentlich führen wir auch Nationale OL's und Schweizermeisterschaften durch wie z.B. die Nacht-OL-Meisterschaft im Frühling 2009.

Unser Klubheftli "Futterkrippe" erscheint dreimal im Jahr. Darin findest du Berichte von Vereinsnännen, Infos über Trainings und Wettkämpfe und natürlich die News der Tannliflitzer. Möchtest du die "Futterkrippe" abonnieren? Melde dich bei einem der Tannliflitzer-Leiter.

Auf unserer Homepage [www.olg-suhr.ch](http://www.olg-suhr.ch) findest du weitere Informationen zu Trainings, Wettkämpfen, Klubnännen und vieles mehr.



## TANNLIFLITZER

1991 wurde die Jugendgruppe der OLG Suhr gegründet und zählt heute gut 30 Mitglieder im Alter von 10 bis 20 Jahren. Die Gruppe wird durch Stephan Frei, Isabelle Schenkel und Philippe Schenkel betreut.

Zusätzlich zu den Vereinsnännen bieten wir dir ein spezielles Tannliflitzer-Programm. Dies umfasst neben OL in allen denkbaren Formen (Wettkämpfe, Weekends, Spezialtrainings, Lager etc.) auch andere Sportarten und spassige Ausflüge. Tradition haben z.B. das Minigolf-Turnier, die Velotour mit Bräteln, oder das Badminton-Turnier.

## WIE WERDE ICH EIN TANNLIFLITZER?

Fülle den beiliegenden Talon aus und schicke ihn an einen der Tannliflitzer-Leiter oder melde Dich via [www.olg-suhr.ch](http://www.olg-suhr.ch) Rubrik Nachwuchs online an.

### Als Tannliflitzer hast du folgende Vorteile:

- ☺ Das erste Jahr ist gratis, nachher beträgt der Mitgliederbeitrag 20 Franken pro Jahr
- ☺ Trainings- und Wettkampfbetreuung durch die Tannliflitzer-Leiter
- ☺ Günstige Teilnahme an Vereinsnännen wie z.B. Weekends oder Lager

