

Herzlich willkommen beim abwechslungsreichen Orientierungslauf-Sport und dem Orientierungslaufklub Wiggertal!

Um Neulingen und/oder deren Eltern den Einstieg zu erleichtern, sind auf diesem Blatt die wichtigsten Informationen zu finden. Selbstverständlich geben „erfahrene OL-Füchse“ auch gerne Auskunft!

## KLEIDUNG

OL-LäuferInnen, welche regelmässig Wettkämpfe bestreiten, tragen oft spezielle Kleidung. Für die ersten OL-Erfahrungen genügt es aber, wenn ein paar Punkte beachtet werden:

- Turnschuhe mit gutem Profil (Aussenschuhe)
- Lange, leichte Hosen, ev. auch Kniesocken
- T-Shirt oder leichte Trainerjacke
- Eventuell Regenjacke

Es ist durchaus möglich, dass Kleidung und Schuhe nicht ganz sauber nach Hause kommen. Daher empfehlen wir, nicht unbedingt die neueste Ausrüstung mitzunehmen!

## KOMPASS

Ein wichtiges Hilfsgerät im OL ist der Kompass. Falls schon einer vorhanden ist, kann dieser gebraucht werden. Der OLK Wiggertal hat auch einige Kompass, welche für Trainings & Wettkämpfe ausgeliehen werden können.

Falls sich Ihr Kind einen eigenen Kompass wünscht, wird empfohlen gleich einen Daumenkompass (siehe untenstehende Abbildung) anzuschaffen:



**Erhältlich in OL-Shops an  
(grösseren) Wettkämpfen!**

Das Nachwuchsleitungsteam des OLK Wiggertal oder andere erfahrene OL-LäuferInnen beraten Sie gerne!

## SI-CARD (oder auch BADGE)

Die SI-Card (SPORTident-Card) ist des OL-Läufers eigenes Messsystem. Sie kann wie der Kompass ausgeliehen werden. Für die Anschaffung einer eigenen SI-Card (siehe untenstehende Abbildung) gibt das Nachwuchsleitungsteam ebenfalls gerne Auskunft.



## NACHWUCHS-TEAM

Beim OLK Wiggertal existiert ein Nachwuchs-Team, die Wiggertaler OL-Füchse, welches durch erfahrene Mitglieder betreut wird. Informationen unter [www.olkwiggertal.ch](http://www.olkwiggertal.ch) ⇒ Nachwuchs!  
Oder direkt bei der Leiterin Nachwuchs Barbara Zinniker, [barbara.zinniker@yahoo.com](mailto:barbara.zinniker@yahoo.com)

OL-Neulinge dürfen, auch ohne Klubmitglied zu sein, ein bis zwei Jahre kostenlos am Trainingsprogramm und am Anschlussprogramm (teilweise kostenpflichtig) des OLK Wiggertal teilnehmen. So können sie in Ruhe herausfinden, ob ihnen diese Sportart und unser Klub zusagen.

## INFORMATIONEN

[www.olkwiggertal.ch](http://www.olkwiggertal.ch) ⇒ zu Vereinsleben, Anlässe, Trainings, Kontaktadressen, Mitgliedschaft im Verein usw.

[www.swiss-orienteeing.ch](http://www.swiss-orienteeing.ch) ⇒ zu Wettkämpfe, Ranglisten, die OL-Elite usw.  
(oder auch [www.solv.ch](http://www.solv.ch))

## ZECKEN

Infos dazu bitte auf [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch) lesen!