



**OLG
ST. GALLEN
APPENZEL**



OL-Einsteigerkurs

April - Juni 2022

Für alle, die Lust haben

- ✓ sich mit einer Karte in fremder Umgebung sicher zurecht zu finden
- ✓ mit der ganzen Familie oder zusammen mit Freunden Sport zu betreiben
- ✓ und dabei Spass haben möchten

organisiert die OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell einen OL-Einsteigerkurs.

Wir laden alle Interessenten jeden Alters ein, Bekanntschaft mit dem Orientierungslauf zu machen. Erfahrene LeiterInnen führen in die Geheimnisse dieser faszinierenden Sportart ein. Dazu gehören abwechslungsreiche Übungen und auch kleine Wettkämpfe im Wald und in städtischen Quartieren.

Zeit/Ort: jeweils Mittwochsabend, 18:00 – 20:00

27.04.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
04.05.2022	Sporthalle Kreuzbleiche, Bogenstrasse 10, 9000
11.05.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
18.05.2022	Stephanshorn, Busendstation Linie 1, 9016
25.05.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
01.06.2022	Rheintaler OL-Cup , Rheineck Sporthalle
08.06.2022	Riethüsli Schulhaus, Gerhardtstrasse 12, 9012
15.06.2022	St.Georgen, Hebel Schulhaus, Hebelstrasse 21, 9000 Wettkampf mit der OLG anschliessend Grillplausch
22.06.2022	Rheintaler OL-Cup , Schule Montlingen

Ausrüstung: Schuhe mit gutem Profil; roter, wasserfester Filzstift; lange Beinkleider; Kompass (falls vorhanden)

Kosten: Fr. 20.- Kinder und Jugendliche
Fr. 30.- Erwachsene
Fr. 45.- Familien

Auskunft / Anmeldung: Yanik Schwizer, yanik.schwizer@bluewin.ch, 079/645 52 22