



Was ist Orientierungslauf?

Ein Sport für Beine mit Köpfchen für jedes Alter und die ganze Familie – ein richtiger Lifetime-Sport! Er braucht weder Lizenz noch eine teure Ausrüstung. Orientieren und Laufen heisst Ausdauer, Laufen abseits von Wegen und Strassen, laufend Karte und Gelände vergleichen, schnelle Entscheidungen treffen, klaren Kopf bewahren und clever sein. Der Wald und die Stadt sind unser Sportplatz - bei jedem Wetter.



**Der OL-Club im Ostaaargau
seit 1973**

Nachwuchs und Spitzensport

Im Juniorteam betreiben wir aktive Nachwuchsarbeit. Wir bieten den Jugendlichen ab sieben Jahren ein abwechslungsreiches Jahresprogramm Spitzen- und Breitensport liegen uns gleichermassen am Herzen und wir ermöglichen unseren Mitgliedern lebens-lange sportliche Tätigkeit. Wir sind stolz auf mehrere Welt- und Europameister in unseren Reihen.



Frühling / Herbst

OL-Einsteigerkurs

Winter

Wir organisieren die Treslag-Staffel

Frühling

Wir organisieren den Badener OL

Frühlingsferien

OL-Lager

Herbst

Wir organisieren den Zurzacher OL

Herbst

Generalversammlung



Trainingsangebot

Intervalltraining (Cordoba OLC / TSA)

Ganzjährig,
jeweils am Dienstag um 18:00Uhr
Treffpunkt: Schulhaus Rütihof

OL-Training

März – Oktober,
jeweils am Mittwoch um 17:30Uhr – 19:00 Uhr,
Treffpunkt: 17:00 Uhr am Baden Bahnhof Ost (Bus)

Hallentraining

Oktober - März,
jeweils am Mittwoch um 19:20Uhr – 20:40 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Schulhaus Dättwil

Mehr Infos auf unserer Homepage
www.olgcordoba.ch > Trainings

Was tun wir?

Wir respektieren die Umwelt, weil der Wald und die Stadt unsere Stadien sind.

Wir bieten

- OL-Kurse für Einsteiger
- Trainings-OL während des ganzen Jahres
- Hallentrainings im Winter
- Frühlingslager für Kinder Jugendliche und Junggebliebene
- Nachwuchsarbeit im Junior-Team mit eigenem Jahresprogramm
- Wir unterstützen Schulen bei der Organisation von OL's

Wir organisieren

- Wettkämpfe auf regionaler, nationaler und manchmal auch internationaler Ebene

Wir pflegen das Clubleben

- in Teams bei Staffel- und Mannschafts-OL
- an Clubweekends, verbunden mit der Teilnahme an Wettkämpfen
- bei gemeinsamen Reisen an Mehrtageläufe in Europa

Wir kartieren und zeichnen OL-Karten in unserem Einzugsgebiet Baden-Brugg-Zurzach

Wo erfahre ich mehr?

www.olgcordoba.ch
vorstand@olgcordoba.ch

