

40 Jahre OL in Offenbach

Als **einzigster Sportverein** in Offenbach bieten wir **O-Sport**, bisher *Orientierungslauf* (OL) genannt, in unserem regulären Trainingsprogramm an. Trainingsläufe finden in den Wäldern und Parks rund um Offenbach statt; Wettkampfbesuche nach individuellem Interesse bundes- und sogar europaweit.

Wir sind der **älteste Verein** für diese Sportart im Rhein-Main-Gebiet!

Wir organisieren Trainingsläufe an wettkampffreien Wochenenden, entweder samstags nachmittags oder sonntags vormittags. Termine gibt es auf unserer Website unter <https://gymnasion-offenbach.de>.

Gäste willkommen, neue Mitglieder erwünscht!

Probiere
es aus:



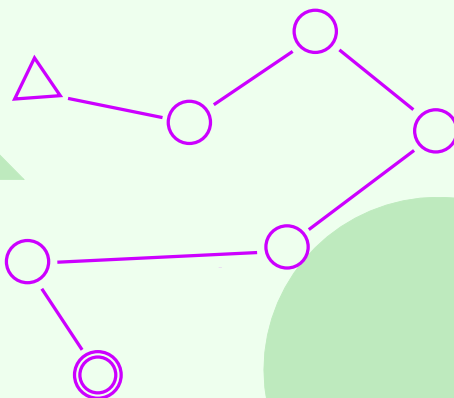
<https://gymnasion-offenbach.de>

40 Jahre



O-Sport **2023**
in Offenbach

Dein Weg zum OL



Gymnasion Offenbach e.V.
Dr. Klaudius P. Skrzypek
Bachwiesenstraße 11

61118 Bad Vilbel

URL: <https://gymnasion-offenbach.de>
Mail: o-lauf@gymnasion-offenbach.de



Gymnasion Offenbach



Joggen

alleine

ist



Cooler
Action
in der
Natur!

langweilig?

Die spannende Alternative



in
Offenbach
nur bei
uns!

O-Sport:

- ◆ **Orientierungslauf** (zu Fuß)
- ◆ **Mountainbike-Orientierung** (MTBO, mit Fahrrad)
- ◆ **Ski-O** (auf Langlauf-Ski)
- ◆ **Trail-O, Pre-O** (Präzisionsorientieren, auch mit Rollstuhl)



Was ist O-Sport?

O-Sport ist ein spannendes Sportabenteuer in freier Natur. Mit Hilfe einer detaillierten *Landkarte* und einem *Kompaß*, ohne elektronische Orientierungshilfen, ist in einem Wald-, Park- oder Stadtgelände eine Reihe vorgegebener Punkte –die so genannten *Posten*– in der vorgegebenen Reihenfolge zu erreichen.

Es gewinnt, wem dies am schnellsten gelingt. Also eigenständig den für sich günstigsten Weg auswählt, rasch und sicher Gelände und Kartenbild interpretiert und auch zwischen den Posten in unterschiedlichem Gelände nicht so schnell aus der Puste gerät.



Sport und Spannung



- ◆ **abwechslungsreich und interessant:** jeder Lauf ist anders, mit neuen Herausforderungen
- ◆ **motivierend:** Erfolgserlebnisse gibt an jedem gefundenen Posten, nicht erst am Ziel
- ◆ **intensives Naturerlebnis:** auch in bekanntem Gelände wird es niemals langweilig
- ◆ **erst denken, dann loslaufen:** gute Orientierung schlägt wildes Dahinstürmen
- ◆ **vielseitig:** einzeln, als Mannschaft oder Staffel, tagsüber, nachts, als kurzer Sprint, auf ultralangen Bahnen, mit oder ohne vorgegebener Postenreihenfolge
- ◆ **persönlichkeitsbildend:** eigenständige Entscheidungen treffen und auf Unvorhergesehenes rasch reagieren
- ◆ **Ein Sport für die ganze Familie:** bei Wettkämpfen und Trainings gibt es Kategorien für alle Altersstufen und jeden Leistungsanspruch. Gleichzeitig!
- ◆ **Effektives Lauf- und Ausdauertraining:** wechselnder Untergrund, variierendes Tempo, bergauf, bergab...