



Für Jung und Alt, Einsteiger und Spitzensportler  
[olv-luzern.ch](http://olv-luzern.ch)



**Der Sport für  
Köpfchen und Beine.**  
Und für die ganze Familie.



# OL – auch für Dich

Orientierungslauf verbindet den Laufsport mit der Orientierung im Gelände. Mit Hilfe von **Karte und Kompass** werden vorgegebene Posten angelaufen und mit dem elektronischen Badge registriert.

Bei jedem Wetter finden Läufe in **Wäldern**, offenem **alpinem Gelände** oder in **urbanem Gebiet** statt. Wer sich lieber auf einem Bike vorwärts bewegt, findet ebenso Wettkampfgelegenheiten wie Ausdauersportler auf Langlaufskiern.

**Alle Generationen** können in verschiedenen Alters- und Leistungskategorien antreten. Darum ist Orientierungslauf der ideale Familien- und Generationensport. Anfänger laufen als Familie, später findet jedes seine Disziplin, je nach Fitness und Ambitionen.

OL-Wettkämpfe gibt es für zahlreiche **Disziplinen**:

- Wald, Berge, Stadt
- Einzel-, Team- und Staffelläufe
- Sprint, Mittel- und Langdistanz
- Nacht-OL
- Ski- und Bike-OL



Foto: Christian Aebersold



## Was die Orientierungslauf-Vereinigung Luzern (OLV Luzern) bietet:

- Ganzjährige Trainingsmöglichkeiten
- Vereinsinterne Wettkämpfe mit Jahres-Ranking für Kinder und Jugendliche
- OL-Lager für Kids und Jugendliche in den Osterferien
- Vereinsmeisterschaft
- Organisiert Wettkämpfe für die regionale oder nationale OL-Szene
- Organisiert Übernachtungen an nationalen Anlässen
- Betreuung von Nachwuchssportler/-innen

## Training

**Ca. März bis Oktober: Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr** In verschiedenen Wäldern im Kanton Luzern. Für Kids, Jugendliche, Familien, Senioren – Einsteiger / Fortgeschrittene.

**Winter: Hallentraining Mittwoch 16.30-17.30** In Sursee, für Kids und Jugendliche.

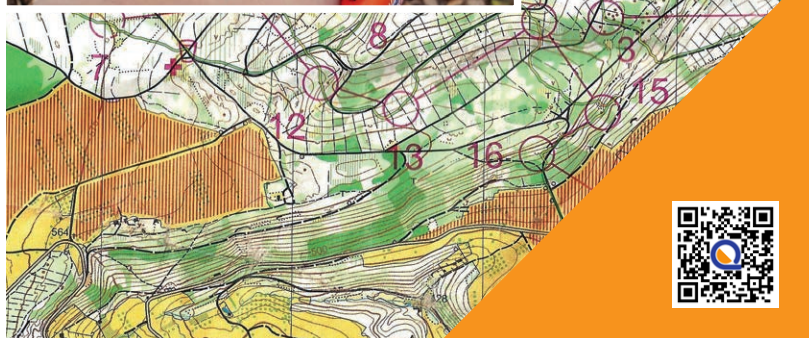
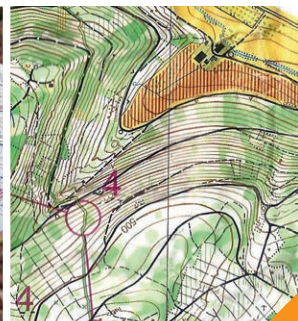
**Winter: Lauftraining** Für alle, findet an einigen Sonntagvormittagen statt.

## Wettkämpfe

Zentralschweizer Jugend-OL-Meisterschaft (ZJOM), regionale und nationale Wettkämpfe. Du entscheidest selbst, ob und wie oft Du an Wettkämpfen teilnimmst.



Foto: Bear Schaffner





Beim Orientierungslauf sind Freude am Laufen und Köpfchen gefragt. Wenn Du Dich zudem gerne in der Natur bewegst, bist Du genau richtig bei der OLV Luzern.

## Bist Du dabei? Wir freuen uns auf Dich!

**Wende Dich für ein Schnuppertraining oder bei Fragen an:**

[info@olv-luzern.ch](mailto:info@olv-luzern.ch)

[www.olv-luzern.ch](http://www.olv-luzern.ch)

