

# Neue Wochenaufgabe: Orientierungs- Lauf oder ~Wandern



Hallo zusammen, es sind triste Zeiten für alle bewegungsfreudigen Nicht-Profis, daher zum Wochenende ein neues Angebot zum individuellen Sporttreiben. Es ist ein Orientierungslauf, der sich auch gut für Ungeübte oder einen Familienausflug mit integrierter Schnitzeljagd eignet.

Kleine Anleitung zum erfolgreichen Ausflug ins urbane Grün:

1. Karte in Farbe ausdrucken. Hier geht es zur Karte, PDF
2. zum Insulaner fahren / laufen (allein zu zweit oder gern mit der ganzen Familie ☐)
3. vom Start Posten (s.u.) in beliebiger oder numerischer Reihenfolge anlaufen und Buchstaben auf der Rückseite der rosa Karteikarten im entsprechenden Feld notieren
4. Lösungssparole herausfinden und mir gerne eine kurze Rückmeldung per Mail oder über Telegram geben

Der Start ist unweit des Planetariums am Beachvolleyballfeld beim Spielplatz in dem kleinen, feinen Park nahe S-Bahnhof Priesterweg. Man kann wunderbar mit dem Fahrrad entlang der S2/S25 ab Großgörschenstr./Bautzener Str, bzw. Südkreuz hinkommen oder das Ganze mit einem längeren Lauf (samt Höhenmetern) verbinden. In unmittelbarer Nähe kann man noch die Kleingärten Richtung Vorarlberger Damm entdecken oder das schöne Südgelände „mitnehmen“.

Die Karte ist übrigens nichts für Freunde präziser Kartierungskunst, da von 1987, aber die Wegestruktur ist noch so vorhanden, nur einzelne Pfade fehlen. Die roten Pfeile könnt ihr ignorieren, sie haben in diesem Kontext keine Bedeutung.

Noch Fragen oder keinen Drucker? Dann meldet euch, wir helfen gerne.

Habt Spaß und bleibt gesund!! Sportliche Grüße vom BT-LA-Team

Matthias

Hier geht es zur Karte, PDF

Weitere Trainingsideen:

- Übungen an Treppe, Berg und Senke (alle AK)

- Kinderturnabzeichen (Minis ca 3-7J.)