

An die Mitglieder des  
ASKÖ-Bundesreferates ORIENTIERUNGSLAUF

An die ASKÖ-Landesverbände mit der Bitte  
um Weiterleitung

Wien, 27.03.2015

## Ausschreibung zum ASKÖ-Bundeskurs Orientierungslauf Trainingslager und 5-Tagelauf „Bohemia Orienteering 2015“

**Zeit:** Sonntag, 2.8.2015 bis Sonntag, 9.8.2015  
**Treffpunkt:** Doksy, zwischen Novy Bor und Liberec, Nord Bohemia  
**Unterkunft:** Lesni Hotel  
**Link:** <http://cal.worldofdo.com/?id=7932&post>  
**Teilnehmer:** Maximal 20 Jugendliche bis 16 Jahre, fortgeschritten bis sehr erfahren  
5 Betreuer, und ev. 2 für die Trainings  
**Veranstalter:** ASKÖ Henndorf Orienteering

### Voraussichtliches Programm:

**Sonntag, 2.8.** Anreise bis 15 Uhr  
Beziehen der Unterkunft, leichtes Lauftraining  
Besprechung des Gesamtprogramms  
**Montag, 3.8.** Vormittag: Training, Mittagspause, Nachmittag: Training  
Abendessen, anschließend individuelle Besprechungen und Nachbereitung der  
Trainings  
**Dienstag, 4.8.** Vormittag und Nachmittag Training  
Abend: Vorbereitung auf die Wettkämpfe  
**Mittwoch, 5.8.** bis Sonntag, 9.8.: Teilnahme am 5-Tagelauf  
Nachmittage: Regenerieren, Freizeit, Besprechungen  
**Sonntag, 9.8.** Nach der Siegerehrung: Ende des ASKÖ Kurses,  
Heimreise

**Ausrüstung:** OL Laufausrüstung (ev. 2-3 x), ev. 2 Paar Laufschuhe  
OL Utensilien: Klarsichthüllen, 1 roter wasserfester Folienstift,  
Schere, Sicherheitsnadeln, Trinkflasche, Uhr,  
Kompass, SI Stick  
Genügend Wechselwäsche (Socken, Leibchen,..),  
Hausschuhe, Waschzeug, Regenschutz, Sonnenschutz  
Freizeitkleidung, Badesachen, kl. Rucksack, persönliche Dinge  
Handtücher!!

- Kosten:** € 130,- Jugendliche -14 Jahren und  
€ 150,- Jugendliche 14-16 Jahren von ASKÖ Vereinen
- Diese sind bis zum 20.04.2015 auf das Konto der ASKÖ-Bundesorganisation  
IBAN: AT85 1200 0006 7507 8000 , BIC: BKAUATWW unter dem  
Verwendungszweck „Bundeskurs Orientierungslauf“ anzuweisen.
- Leistungen:** 7x Halbpension  
Karten und Trainingskosten  
Nenngeld für den 5-Tagelauf  
Anreise und Transport vor Ort auf Selbstkosten  
Die ASKÖ Bundesorganisation übernimmt die Kosten der Trainer und  
Lehrwarte, für Verpflegung und Unterkunft
- Gesamtleitung:** Christian Breitschädel
- Instructor:** Markus König
- Betreuer:** Karin Irk, Eva Breitschädel (beide Lehrwarte), +...  
Martin Lejsek (Helfer im Gelände)
- Anmeldung:** Bis 20. April 2015 bei Christian Breitschädel: [breitschaedel@aon.at](mailto:breitschaedel@aon.at)
- Anmerkung:** Nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich!  
Bei Interesse und möglichen Fragen, z.B. Anreise, Organisation, Betreuer, etc.  
bitte um rasche Kontaktaufnahme! Tel.: 0664 4245042, oder per E-Mail.
- WICHTIG!!** Alle Reservierungen und Anmeldungen laufen unter dem Namen  
„ASKÖ AUSTRIA“ und müssen über Christian Breitschädel durchgeführt  
werden!

Mag. Harald Bauer eh.  
Abteilungsleiter Sport

Christian Breitschädel eh.  
Bundesreferent

Orientierungslauf