



An die Schulen und Sportvereine  
der Regionen Interlaken und Spiez

Spiez, 27. August 2023

## Orientierungslauf auf festem Postennetz

Sehr geehrte Damen und Herren

Dieses Jahr stellt Ihnen die OL Gruppe Hondrich wiederum zwei Postennetze zur Benützung zur Verfügung. Diese Postennetze stehen im Rugenwald (Interlaken) und im Hondrichwald (Spiez - Hondrich) vom

**30. August bis 27. Oktober 2023.**

Mit den von uns gestellten Posten können verschiedene Trainings- und Übungsformen gemacht werden. Ihrem Bedürfnis entsprechend können Sie die Posten zu einer vorgegebenen Strecke verbinden oder einzelne Posten ab einem zentralen Startpunkt anlaufen lassen. Auf der Rückseite dieses Schreibens haben wir zwei Formen aufgeführt.

Die beiden OL Karten, wie alle unsere Karten, erhalten Sie bei unserer Verkaufsstelle:

Ursli Jordi, Telefon 079 392 81 32

E-Mail: [kartenverkauf@olg-hondrich.ch](mailto:kartenverkauf@olg-hondrich.ch)

Wir bitten Sie zu den gestellten Posten Sorge zu tragen, damit auch alle Benützer ein vollständiges Postennetz antreffen werden. Für den Orientierungslauf wünschen wir Ihnen viel Vergnügen und freuen uns über einen regen Gebrauch des Postennetzes.

Bitte beachten Sie, dass in den Wäldern des Kantons Bern von August bis Februar gejagt werden kann. Sie finden im Internet mit den Suchbegriffen "Jagdzeiten Bern" ein pdf mit allen relevanten Angaben zu den Jagdzeiten im Kanton Bern, herausgegeben vom Jagdinspektorat. Zusätzliche Auskünfte erteilt: LANAT Amt für Landwirtschaft und Natur, Jagdinspektorat (JI), Schwand 17, 3110 Münsingen, Tel. 031 720 32 12.

Freundliche Grüsse  
OL Gruppe Hondrich

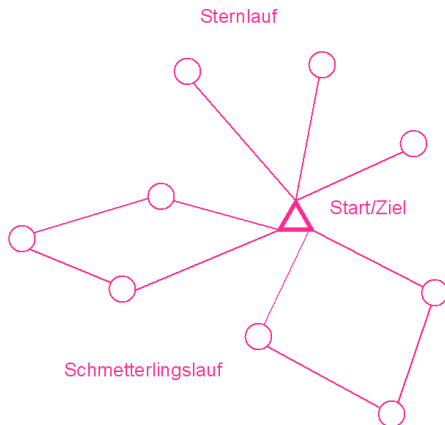
Markus Seibel

Siehe Rückseite

## Festes Postennetz / 30. August bis 27. Oktober 2023

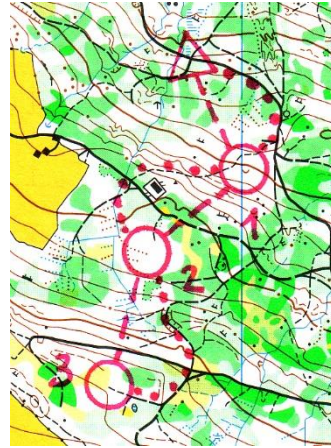
### Sternlauf / Schmetterlingslauf

Start und Ziel liegen an selben Punkt, etwa in der Mitte der Posten. Den Teilnehmern werden nun Start/Ziel und 1 Posten auf die Karte gezeichnet. Nach dem Anlaufen dieses Postens kehren die Teilnehmer zurück. Sie erhalten nun einen weiteren Posten eingezeichnet. Usw.  
Werden 2-3 Posten ab dem Start/Ziel eingezeichnet und miteinander verbunden so steigen die Anforderungen für die Teilnehmer.



### OL mit Leitlinien und Abkürzung

Die auf der OL Karte eingezeichneten Posten können entweder über Wege, Waldränder etc - sogenannten Leitlinien - oder aber auch direkt angelaufen werden. Die direkte Route ist kürzer, jedoch schwieriger. Die Teilnehmer können sich jeweils entscheiden, ob sie quer (- - -) laufen oder den sichereren Weg (. . .) wählen wollen.



### Wichtig!

Die Schwierigkeit der Übungen sollte dem Können der Teilnehmer angepasst sein. OL macht nur Spass, wenn man die Posten findet. Eine leichte OL Bahn folgt den Leitlinien wie Wege, Bäche, Gräben etc.

---

## Voranzeigen

50. Hondricher OL / Mitteldistanz-Schweizermeisterschaft MOM  
am Samstag, 09. September 2023 Ballenberg

10. Hondricher Schüler-OL am Donnerstag, 26. Oktober 2023 im Bruchwald / Wimmis

Ausschreibungen auf unserer Website: [www.olg-hondrich.ch](http://www.olg-hondrich.ch)



[www.scool.ch](http://www.scool.ch)  
[www.solv.ch](http://www.solv.ch)