

Orientierungslauf – Orientieren

In Ergänzung zum J+S-Leiterhandbuch finden sich hier weitere Übungen zur Broschüre „Orientierungslauf – Orientieren“. Die Übungen sind analog dem J+S-Handbuch entlang den Kompetenzen geordnet. Zu den Bereichen Distanz und Administration gibt es keine Zusatzübungen.

[Signatur und Farben](#)

[Richtung und Kompass](#)

[Lesen der Karte](#)

[Routenwahl](#)

Distanz (keine Zusatzübungen)

[Umgang mit Relief](#)

Administration (keine Zusatzübungen)



Signaturen und Farben

Die OL-Laufenden können ...



S1 Farben und Signaturen der Karte deuten

S1.1 ... die generelle Bedeutung aller Farben einer OL-Karte anhand von eigenen Beispielen beschreiben.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Schatzsuche



- Leere Blätter
- Farbstifte
- kleine «Schätze» zum Verstecken



Jeder zeichnet eine grobe Skizze des Areals mit den richtigen Symbolen und Farben. Dann verstecken alle irgendwo einen kleinen Schatz. Der Standort des Schatzes zeichnen die Kinder auf ihrer Karte ein. Anschliessend werden die Schatzpläne ausgetauscht und die Schätze gegenseitig angelaufen.



Wurden die Symbole korrekt gezeichnet? Was war schwierig beim Erstellen der Skizzen?

S1.2 ... sich alle Signaturen von OL-Karten (Wald und urbanes Gelände) mit einem inneren Bild vorstellen und sie benennen.

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Die Karte ist das Ziel



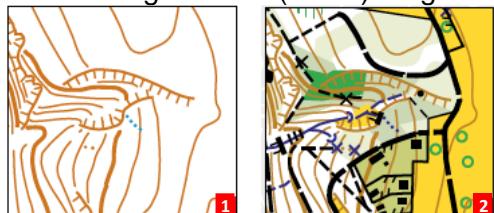
Teil einer Karte (Gebiet ca. 200m x 200m) aus welchem alle Merkmale bis auf das Relief entfernt wurden (Bild 1).



Die Trainierenden sollen alle geeigneten Objekte lagerichtig aufnehmen und so die reduzierte Karte wieder vervollständigen. Je mehr Details das gewählte Gebiet beinhaltet, desto schwieriger gestaltet sich die Übung.



Mit der Originalkarte (Bild 2) verglichen und die Unterschiede besprechen.



S2 Postenbeschreibungen interpretieren

S2.1 ... Informationen aus Textpostenbeschreibungen korrekt entnehmen.

S2.2 ... Aufbau, Informationsgehalt (Bedeutung der verschiedenen Kolonnen) sowie Symbole von IOF-Postenbeschreibungen sicher interpretieren.

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Postenbeschreibungslauf



- Postennetz-Karte mit Posten an möglichst verschiedenen Signaturen
- Posten mit Lochzangen
- Kontrollkarte
- Textpostenbeschreibung oder Postenbeschreibung mit IOF-Symbolen, durchnummeriert von 1 - ...



Die Trainierenden laufen die Posten in freier Reihenfolge an. Bei jedem Posten lochen sie auf dem Kontrollblatt die in die Nummer, zu der die entsprechende Postenbeschreibung passt.



Bei welchen Posten war die Zuteilung der Postenbeschreibung besonders schwierig? Weshalb? Welche Teile der Postenbeschreibung sind besonders wichtig?



Statt als Postennetz einen Normal-OL mit vorgegebener Anlaufreihenfolge (T1).

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Postenbeschreibungen laufend ergänzen



- Postennetz sowie leere Postenbeschreibungsraster
- Stifte



Die Trainierenden absolvieren eine normale OL-Bahn oder haben ein Postennetz vor sich. Bei jedem angelaufenen Posten sollen sie in ein mitgegebenes leeres Raster für IOF-Postenbeschreibungen die korrekte Postenbeschreibung für jeden Posten eintragen.



s. Postenbeschreibungslauf

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

VFF-OL (Viele Falsche oder Fehlende Posten)



Kurze Normal-OL-Bahn mit vielen Posten in detailreichem Gelände. Einige Posten werden falsch (d.h. an benachbarte Objekte), andere gar nicht gesetzt. An manchen Stellen kann man auch mehrere Posten setzen, wobei nur einer richtig steht.



Die Läuferin stempelt nur am richtigen Posten, den sie mit Feinorientierung anhand von Geländemarken und nicht dank der Postenflaggen sicher gefunden hat.



Kontrolle ist via Stempelkarte möglich. Wie hat das Wissen um falsche und fehlende Posten das OL-Machen beeinflusst? Was hat man bewusst anders gemacht als sonst? Wie sicher war man sich bei den falschen bzw. fehlenden Posten?



Richtung und Kompass

Die OL-Laufenden können ...



K1 Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen

K1.2 ... auf der korrekt ausgerichteten Karte den Standort markieren.

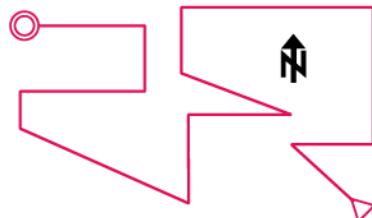
*D. h. Entweder mit dem Daumen oder mit einer Kompass-Ecke auf den Standort zeigen.
Falls angebracht die Karte dazu falten.*

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Tausendfüssler



Einen Zickzack-Weg (s. Skizze) mit Nordpfeil als Karte zeichnen.



Die Leiterin ist der Kopf, die Kinder folgen in Einerkolonne. Sie sind die Füsse. Der Tausendfüssler bewegt sich auf dem Gelände. Jeder «Fuss» verfolgt den Weg auf seiner Karte mit dem Daumen.

So oft wie möglich tritt der «Kopf» zur Seite, lässt alle «Füsse» an sich vorbeiziehen. Ist der letzte «Fuss» durch, schliesst der «Kopf» hinten an, lässt auf ein Zeichen die Kolonne rechtsumkehrt machen. Fortsetzung wie gehabt.



Die Leiterin steht an Ecken und kontrolliert: Karte orientiert? Standort mit dem Daumen markiert?

K3 Grobes und feines Richtungslauen

K3.1 ... die Richtung mit dem Kompass grob so halten, dass bei hohem Lauftempo ein angepeilter Kontrollraum (z. B. ein Strassenabschnitt, eine grobe Geländeform etc.) sicher erreicht wird.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

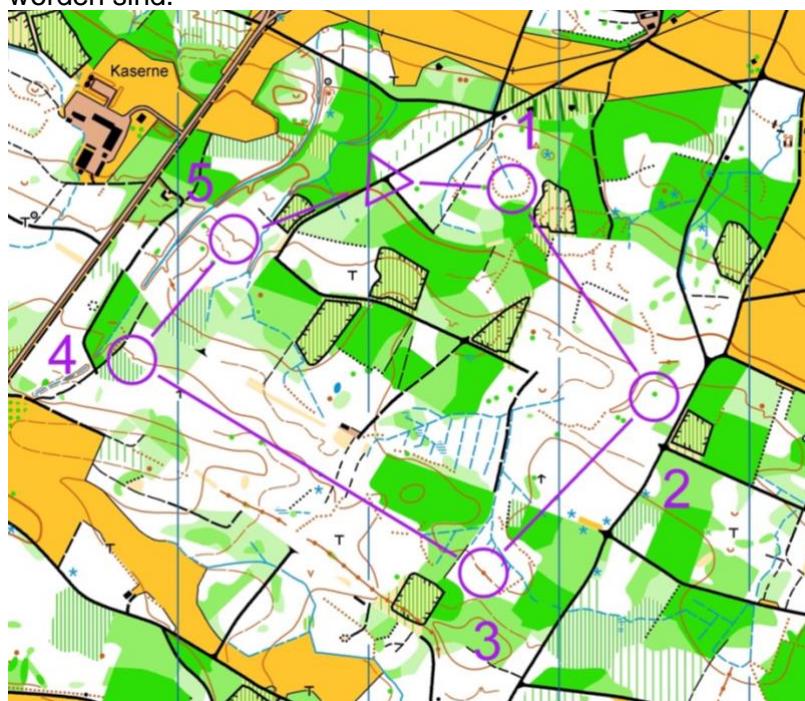
E2

M

Weglos glücklich groborientieren



Bahn mit langen Teilstrecken. In den Bereichen der Groborientierung auf der Karte die *Leitlinien* (z.B. Wege) entfernen. Mit einer Abgrenzung (z.B. roter Kreis um reduzierten Teil) kann klar gemacht werden, wo die Leitlinien rausgenommen worden sind.



Dadurch die fehlenden Leitlinien wird man gezwungen, sich beim Orientieren auf die Richtung und Distanz zu konzentrieren.



Wie gut ist es gelungen, die Richtung zu halten? Wurde eine besondere Technik angewendet? Wie wurde reagiert, wenn ein Weg gekreuzt wurde?



In der Grobphase ist ein Teil ganz mit weisser Fläche abgedeckt. Einige deutlichen Auffanglinie sowie im Minimum ein klarer Attackpoint müssen offen gelassen werden.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Abweichungskontrolle



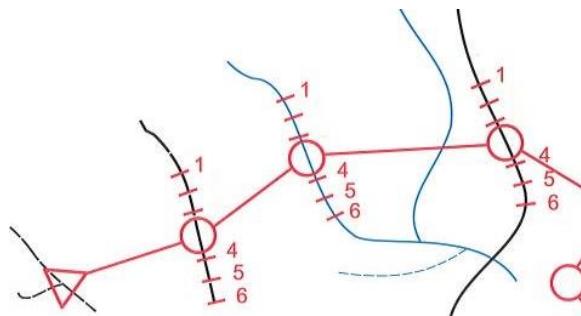
- Als Karte dient ein weisses Blatt auf der nur die Wege (und andere Auffanglinien wie Bäche etc.) eingezeichnet sind. Darauf legt man eine Bahn.
- Posten direkt auf einer Auffanglinie setzen
- Rechts und links der Posten nummerierte Bänder oder Fähnchen in regelmässigem Abstand (z. B. alle 10 m) anbringen



Die Läufer peilen bei hohem Lauftempo mit grobem Kompasslauf das Zentrum der Postenkreise an. Die Fähnchen informieren darüber, wie weit er von der korrekten Richtung abgedriftet ist.



Wie weit ist man im Mittel abgedriftet? Gibt es eine Tendenz, in welche Richtung man abdriftet ist? Welchen Einfluss hatten Belaufbarkeit und Hindernisse?



F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

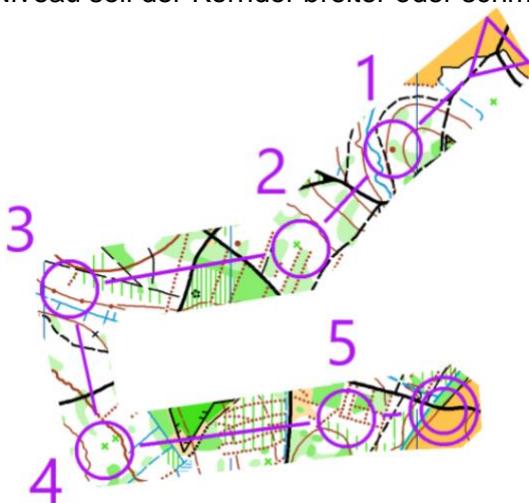
E2

M

Gerader Korridor-OL



Links und rechts neben der Postenverbindung sind nur ein bis zwei Zentimeter Karte frei, der Rest der Karte ist weiss. Innerhalb des Korridors wenn möglich kleinere Objekte entfernen und nur Auffanglinien und Kontrollräume belassen. Je nach Niveau soll der Korridor breiter oder schmäler sein.



Es muss möglichst genau Kompass gelaufen werden, damit der Korridor nicht verlassen wird. Es kann auch das Ziel sein, genau in der Mitte des Korridors zu laufen.



Woran hat man sich orientiert? Konnte man sich von der Feinorientierung lösen? Ist man abgedriftet? Gibt es eine Tendenz, in welche Richtung man abdriftet? Hier ist es sehr hilfreich, mit GPS auszuwerten.

K3.2 ... die Richtung mit dem Kompass möglichst genau so halten, dass bei reduziertem Lauftempo ein angepeilter *Kontrollraum* (z. B. ein *Checkpoint* oder ein *Attackpoint*) sicher erreicht wird.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Kompass-Sternlauf



Sternlauf aber in übersichtlichem Gelände mit Mini-Posten.



F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

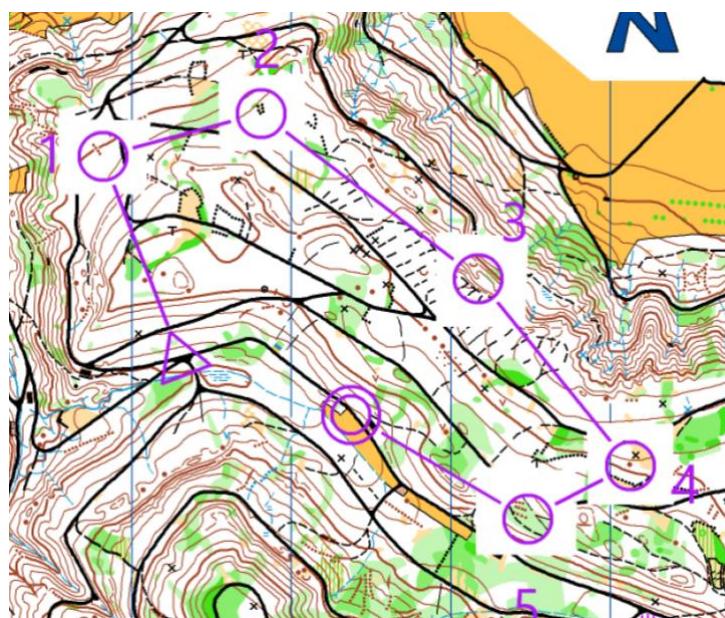
E2

M

Posten sicher attackieren



Um den Postenkreis wird auf der Karte eine Zone mit weiss abgedeckt.



Die Trainierenden sollen vor der weissen Zone einen *Attackpoint* bestimmen und ab diesem mit genauem Kompass-einsatz zum Posten gelangen.



Haben sich die gewählten *Attackpoints* bewährt? Wann im Lauf wurden die *Attackpoints* gesetzt? Weshalb entschied man sich für den gewählten *Attackpoint*?



Erhöhen des Schwierigkeitsgrades, indem der ganze Postenkreis weiss ist (E1, E2, M).



Lesen der Karte

Die OL-Laufenden können ...



L1 Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

L1.1 ... reale Objekte aus der Umgebung den Informationen aus dem Bild / dem Plan / der Karte korrekt zuordnen.

L1.2 ... Informationen aus dem Bild / dem Plan / der Karte den realen Objekten aus der Umgebung korrekt zuordnen.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Signaturen der Schulairealkarte



- Schnur, Wäsche- oder Büroklammern (so viel wie Posten)
- Posten; pro Posten eine Postenlaterne mit Zange
- leere Kontrollkarten
- Zuordnungsblätter
- Signaturenvorlage
- Bleistifte, Farbstifte



J+S-Kids

[Lektion 6: Signaturen der Schulairealkarte](#)

L1.4 ... während des Laufens rückblickend (→ *retrospektiv*) anhand des passierten Geländes im Kopf einen Kartenausschnitt visualisieren und diesen der Karteninformation zuordnen. *D.h. ich habe ein auffälliges Objekt, eine charakteristische Stelle passiert (z.B. bei grobem Kompasslauf oder im Zusammenhang mit Auffangen) und versuche diese Geländeinformationen nun mit der Karteninformation in Übereinstimmung zu bringen.*

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Auffang-Training



Drei bis vier Läuferinnen traben gemeinsam durch den Wald. Die Führende hat eine Karte mit einer eingezeichneten Linie, der sie folgt. Die anderen haben leere Karten. Führungswechsel und Auffangen jeweils nach ein paar Minuten. Wer nicht weiß, wo die Gruppe ist, bekommt einen Strafpunkt. Wer am Schluss am wenigsten Strafpunkte hat, hat gewonnen.



Welche Objekte, Geländeinformationen kann man sich besonders gut / schlecht merken? Worauf sollte man mehr / weniger achten?



Die Gruppe von drei bis vier Läuferinnen absolviert eine normale Bahn. Bei jedem Posten müssen sich die anderen auffangen. Danach übernimmt ein anderer die Führung zum nächsten Posten.

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Aus dem Geländegedächtnis



Leere Blätter und Stifte



Der Läufer folgt einer kurzen markierten Runde quer durchs Gelände. Danach erstellt er auf einem Blatt ein Kroki des durchlaufenen Geländeteils. Schlaufenartige Laufanlagen ermöglichen unterschiedliche technische Ansprüchen in einer heterogenen Gruppe sowie Intervallformen.



Welche Objekte, Geländeinformationen kann man sich besonders gut / schlecht merken? Worauf sollte man mehr / weniger achten?

L2 Umgebung bewusst wahrnehmen

L2.2 ... den Blick in die Weite richten und / oder den Blickwinkel durch Drehen des Kopfes und des Körpers ausweiten, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn es die Situation erlaubt und es angebracht ist.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Stempelsprint XL



Stempelsprint ausstecken, bei dem die Posten so weit auseinander liegen, dass man weit ins Gelände schauen muss, um von einem Posten zum nächsten Posten zu sehen.



Stempelsprint ablaufen lassen, ohne dass der Parcours vorher abgelaufen werden darf. Startintervall so wählen, dass nicht einfach dem Vorläufer gefolgt werden kann, sondern der nachfolgende Posten durch weit ins Gelände gerichteten Blick gesichtet werden muss.

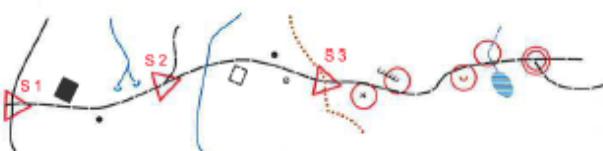


Was war die Schwierigkeit bei diesem Stempelsprint? Welche Technik musste man anwenden?

Portionentraining



Entlang einer Wegroute üben die Läuferinnen, sich von der Leitlinie zu lösen. Die Anforderungen steigen von einer «Portion» zur nächsten.



1. Portion: Die Gruppe läuft mit dem Leiter auf dem Pfad und löst die von ihm gestellten Aufgaben: Wo sind wir jetzt? Suche das Gebäude links auf der Karte. Ist der Stein rechts eingezeichnet? Hat es tatsächlich zwei Quellen im Gelände?
2. Portion: Einzeln oder in Kleingruppen laufen die Kinder weiter und warten auf dem Weg, sobald sie das ihnen zugewiesene Objekt (Bach, Stein, Ruine, Grenzstein) im Gelände sehen. Die Leiterin kontrolliert beim «Einsammeln», ob alle am richtigen Ort stehen.
3. Portion: Die Kinder laufen einzeln die links und rechts der Leitlinie an verschiedene Objekte gesetzten und auf ihrer Karte markierten Posten an.



Merksatz: OL heisst: Ins Gelände schauen und nicht nur auf die Karte starren!

L3 Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

- L3.5 ... situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo entsprechend drosseln (z.B. während einer Feinorientierungsphase, im Bereich von Checkpoints sowie ab Attackpoint bis zum Posten) bzw. das Lauftempo erhöhen und die Kartenarbeit entsprechend generalisieren (z.B. während einer Groborientierungsphase, auf längeren Teilstrecken oder wenn auf eine Auffanglinie zugelaufen wird).

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

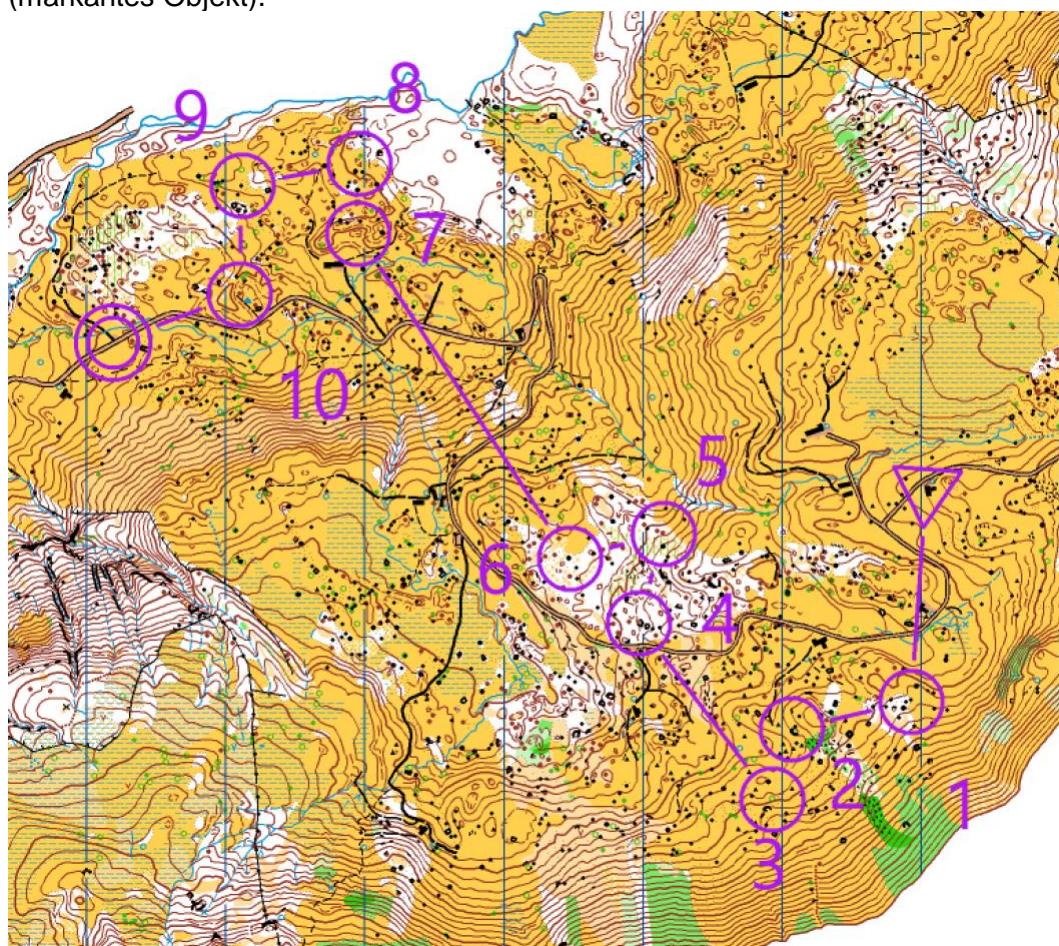
E2

M

Grob-Fein-OL



Eine Bahn so legen, dass auf einfache und längere Teilstrecken mit wenig Kartendetails mehrere kürzere Teilstrecken in detailliertem Gelände folgen. Die «Einfädelposten» nach den langen Teilstrecken sollen leicht zu finden sein (markantes Objekt).



Die Läufer sollen die langen Teilstrecken mit wenig Kartenkontakt und hoher Geschwindigkeit durchlaufen. Auf den kurzen Teilstrecken sollen sie die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo entsprechend anpassen.



Wurde das Lauftempo bis zum *Attackpoint* hoch gehalten? Bei welchen *Attackpoints* musste das Lauftempo stark gedrosselt werden? Wo konnte mit Weitblick in den Postenraum gelaufen werden?

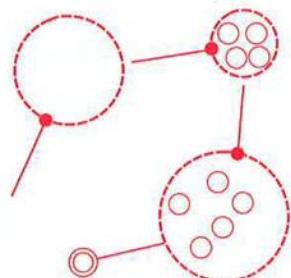
L3.6 ... Möglichkeiten zum Vorauslesen und zum Studium der Postenbeschreibung erkennen und situationsangepasst umsetzen, so dass der Wechsel zur aktuellen Kartenarbeit nicht zu spät erfolgt.

| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Schneeball-OL



Bahn mit «Postennestern».



Die Teilstrecke zur «Postennest-Grenze» ist für alle Teilnehmenden gleich. Innerhalb der Postennester sind die Posten in freier Reihenfolge anzulaufen. Diese Übung sollte in schnellerem Tempo absolviert werden, damit Stresssituationen provoziert werden.



Wo wurde vorausgelesen? Schaffte man den Wechsel vom Vorauslesen zum „Hier und Jetzt“ auf der Karte immer? Wie reagieren, wenn man zu lange mit Vorauslesen beschäftigt ist und man dafür den aktuellen Standort nicht mehr sicher kennt? Wie haben mich die anderen Läuferinnen beeinflusst? Diskutieren, ob es schlimm ist, stehenzubleiben um sich Zeit zu nehmen.



Massenstart, Anzahl der Posten pro «Postennest» wird je nach Niveau der Laufenden individuell zugeteilt. Es kann auch ein ganzes Postennest ausgelassen werden.



Routenwahl

Die OL-Laufenden können ...



R1 Leitlinien und Auffanglinien erkennen

R1.1 ... Leitlinien auf der Karte und im Gelände sicher erkennen.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

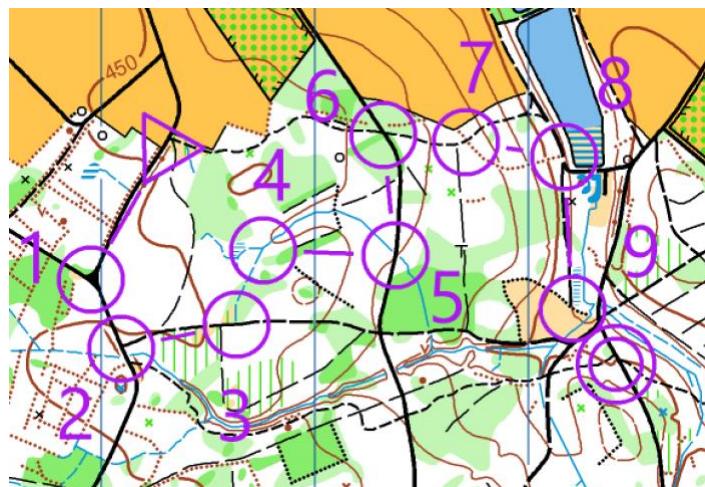
E2

M

Leitlinienbahn



Die Bahn führt in vertrautem Gelände entlang klarer Leitlinien. An jedem Punkt, bei dem die Kinder einen Entweder-Oder-Entscheid zu treffen haben oder beim Wechsel der Leitlinie, steht ein Posten.



Welchen Leitlinien ist man gefolgt? Waren das gute / weniger gute Leitlinien? An welchen Punkten musste einen → *Entweder-Oder-Entscheid* fällen? Weshalb hat man sich für die eine oder die andere Route entschieden?



Schildern mit STOP oder mit «Frusties» ☺ / Smilies ☺ im Gelände können die Folgen von Fehlentscheiden vermindern (F2).

R2 Routen wählen

R2.3 ... erkannte Routen aufgrund meiner persönlich priorisierten Kriterien bewerten.
R2.4 ... mich aufgrund meiner Bewertung für eine Route entscheiden.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Persönliche Stärken ausspielen und überprüfen



- Persönliche Stärken-Schwächen der Routenwahl oder IST-Beschrieb
- Nicht allzu lange OL- Rundbahn mit nicht allzu vielen Teilstrecken, damit der Rundkurs mehrmals abgelaufen werden kann.
- Teilstrecken sollen mindestens zwei Routen anbietet, die unterschiedliche Fähigkeiten begünstigen. Beispielsweise Route mit Wahl zwischen einfacher Umlaumroute oder steigungsintensiver Direktroute.



Die Läufer wählen im ersten Durchlauf bewusst aufgrund ihres Stärken-/ Schwächen-Profiles diejenige Route, die ihren Stärken entgegenkommen sollte. Dazu könne sie sich an den einzelnen Posten entsprechend Zeit nehmen, indem der Posten zweimal quittiert wird: das erste Mal beim Ankommen – Routenentscheid zur nächsten Teilstrecke fällen – dann zweites Auslösen und loslaufen. Im zweiten Durchlauf dann eine Alternativroute laufen. Dabei ungefähr gleich lange an den Posten pausieren.

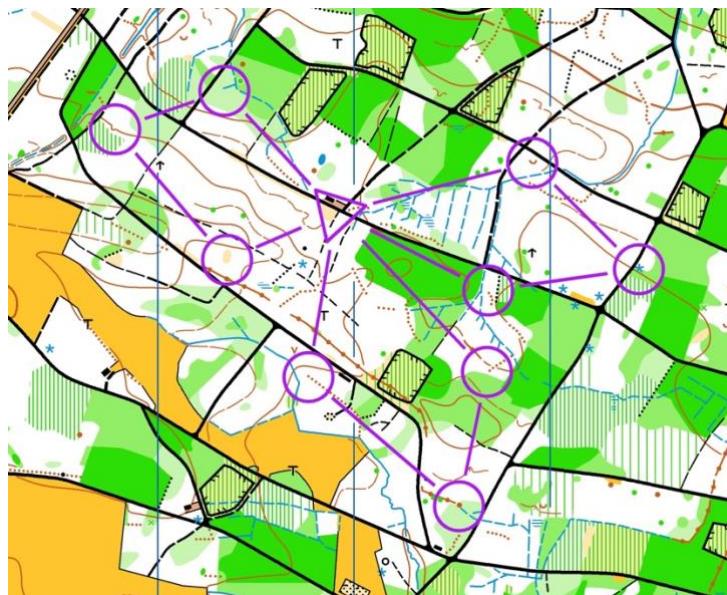


Hat sich das persönliche Stärken-Schwächen-Profil bestätigt? Allenfalls hinterfragen und überarbeiten des persönlichen Stärken-Schwächen-Profiles. Auch schauen, wie es andere Athleten mit anderen Stärken/ Schwächen gelöst haben.

Schmetterlingslauf



- Bahnanlage mit mehreren Strahlen und Schlaufen von einem Zentrum aus.
- Auf jeder Schlaufe gibt es mindestens zwei Teilstrecken mit mehreren Routen zur Wahl. Wenn möglich ist jeweils eine der Routen mehr oder weniger deutlich besser.



Der Läufer sucht die Routen, vergleicht, trifft seine Wahl und läuft erst dann los.



Weshalb habe ich die gewählte Route als besser bewertet? Hat sich meine Bewertung bestätigt? Falls nicht: Worauf sollte ich bei meiner Routen-Bewertung in Zukunft achten? Wie haben die anderen Trainierenden entschieden und welche Überlegungen haben sie sich dabei gemacht.

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Trockenübungen Routenwahl



Am Schreibtisch, auf Lauftrainings oder bei Circuits in Halle irgendeine OL-Bahn mitnehmen und im Laufen eine Routenwahl so schnell wie möglich lösen.

Im Nachhinein ausmessen oder gelaufenen Zeiten vergleichen mit der eigenen Lösung. Auf <http://news.worldofofo.com/> findet man dazu viele Beispiele wie z.B. die Serien zu «Route to Christmas».

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Routenentscheide unter Belastung



- Laufparcoursrunde ausflaggen
- Karten mit Routenwahlproblemen
- Antwortblätter und Schreibzeug



Die Teilnehmer legen einen physisch anspruchsvollen ausgeflaggten Parcours. Schritttempo oder stehenbleiben nicht erlaubt! Unterwegs haben sie auf einer unbekannten Karte zwischen jeweils zwei oder sogar drei eingetragenen Routen zu entscheiden. Die Antworten schreiben sie auf ein Antwortblatt.



Diskussion: Wer entscheidet sich wieso für welche Route? Welche Rolle spielen persönliche Fähigkeiten bei den Routenentscheiden? Hinterfragen von persönlichen Routenwahl-Präferenzen.

R2.5 ... sich situationsangepasst rasch für Routen entscheiden (z. B. entsprechend der Laufzeit für eine Teilstrecke; Sprint, Staffel, Massenstart).

| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Skore-Punkte OL



- Postennetzkarten, in welche unterschiedliche 1. Posten eingetragen sind. Nähtere Posten sind einfacher, Posten weiter weg sind schwieriger.
- Bei jedem Posten ist ein Blatt mit Klebpunkten mit unterschiedlicher Punktezahl vorhanden.



Je nach Können muss man zuerst einen näheren oder weiteren und schwierigeren ersten Posten anlaufen. An den Posten kann man den Klebpunkt mit der höchsten Punktzahl auf seine Laufkarte kleben. Die näheren Posten haben mehr Klebepunkte und entsprechend höhere Punktzahlen als die schwierigeren, die von weniger Teilnehmern angelaufen werden. Sieger ist, wer nach einer gewissen Zeit am meisten Punkte gesammelt hat.



Was gab den Ausschlag für die Routenentscheidung? Hätte man ohne Zeitdruck / ohne Gegner eine andere Route gewählt? Weshalb?



- Weniger geübte Läufer erhalten die Karte vorgängig und dürfen eine Route einzeichnen. (T1, T2)
- Anstatt Klebepunkte Jasskarten verwenden. Vor- oder nach dem Lauf kann ein Trumpf bestimmt werden.

R3 Genaues Durchplanen der Route

R3.3 ... den einzelnen Teilstrecken (in die eine Route anhand von *Checkpoints* und *Attackpoint* unterteilt ist) adäquat Lauftempo und Umfang der geforderten Kartenarbeit zuordnen.

| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Ampelprinzip theoretisch



Bahnen von Route-Gadget oder von World of O anhand des Ampelprinzips analysieren.



Besprechen und Vergleichen mit einer Kollegin oder einer Bereuungsperson: Weshalb hat man die Phasen so eingeteilt? Wo sind kritische Wechsel zwischen Phasen, bei denen man aufpassen muss?



Ein Konditionstraining in der Halle kann mit Übungen zum Ampelprinzip ergänzt werden: Die Läuferinnen bearbeiten nach jeder Circuitrunde eine der aufgelegten Bahnen.



Umgang mit Relief

Die OL-Laufenden können...



H3 Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen

H3.1 ... Reliefformen im Gelände *retrospektiv* der Karteninformation korrekt zuordnen.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

E2

M

Feldherrenhügel



Die Gruppe blickt von einem überhöhten Standort auf ein hügeliges Gelände und bestimmt die einzelnen Erhebungen auf der Karte. Hier eignet sich vor allem auch offenes Gelände sehr gut, wo man das Relief schön sieht.



Worauf muss man bei einer solchen Fernbestimmung achten? Einfluss des Ausrichtens der Karte und des Massstabs diskutieren.



H3.2 ... aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte → *prospektiv* im Kopf ein Geländemodell erstellen.

F1

F2

T1

T2

T3

T4

E1

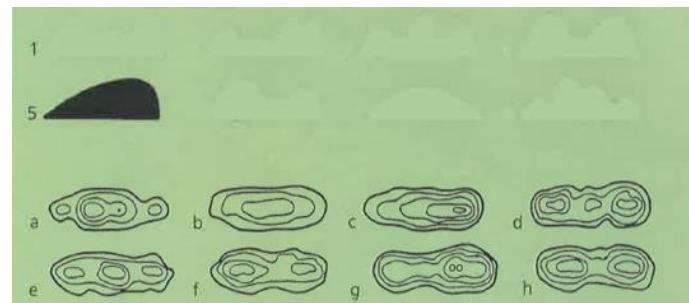
E2

M

Silhouetten zuordnen



Verschiedene Hügelformen als Silhouette aufzeichnen. Es können auch Kärtchen der It'sCOOL-Spielbox verwendet werden.



Das Kurvenbild der Hügel muss der richtigen Silhouette zugeordnet werden.



Wie kann man sich von verschiedenen Hügelformen am besten ein Bild im Kopf machen? Welche Geländemerkmale sind hilfreich? Worauf soll man besonders achten?



Das Kurvenbild soll in Worte beschrieben werden, z.B. „der Hügel ist im Südwesten am steilsten und im Osten sehr flach“.

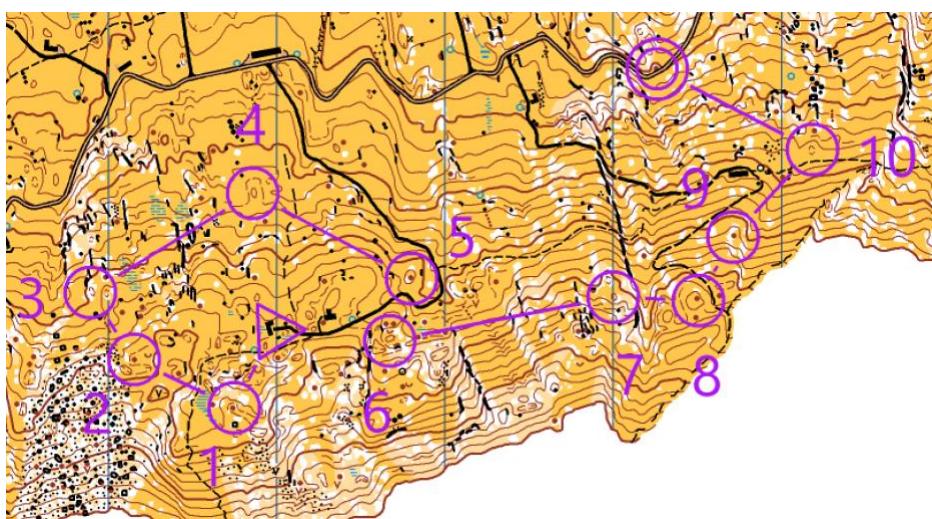
H3.3 ... alle relevanten Formen von Relief auf der Karte und im Gelände als *Leitlinien* und *Auffanglinien* sowie als *Checkpoints* nutzen.

| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

Hügel hüpfen



Bahn in hügeligem Gelände mit kurzen Teilstrecken



Die Läuferinnen laufen ohne Kompass und richten die Karte an den Geländeformen aus.



Welche Reliefinformationen haben sich als → *Leitlinien*, → *Checkpoints* oder → *Attackpoints* bewährt? Welche nicht? Falls nicht: Sind diese Reliefformen nicht geeignet oder lag es an der Umsetzung?



- Wege, Zäune und andere schwarze → Leitlinien in ausgewählten und klar markierten Bereichen aus der Karte entfernen. (T3)
- Schwarze Leitlinien ohne besonderen Hinweis in einigen Bereichen aus der Karte entfernen. (T4)
- Reine Höhenkurvenkarte verwenden (T4)