

Orientierungslauf

Posten suchen? Nein, danke!

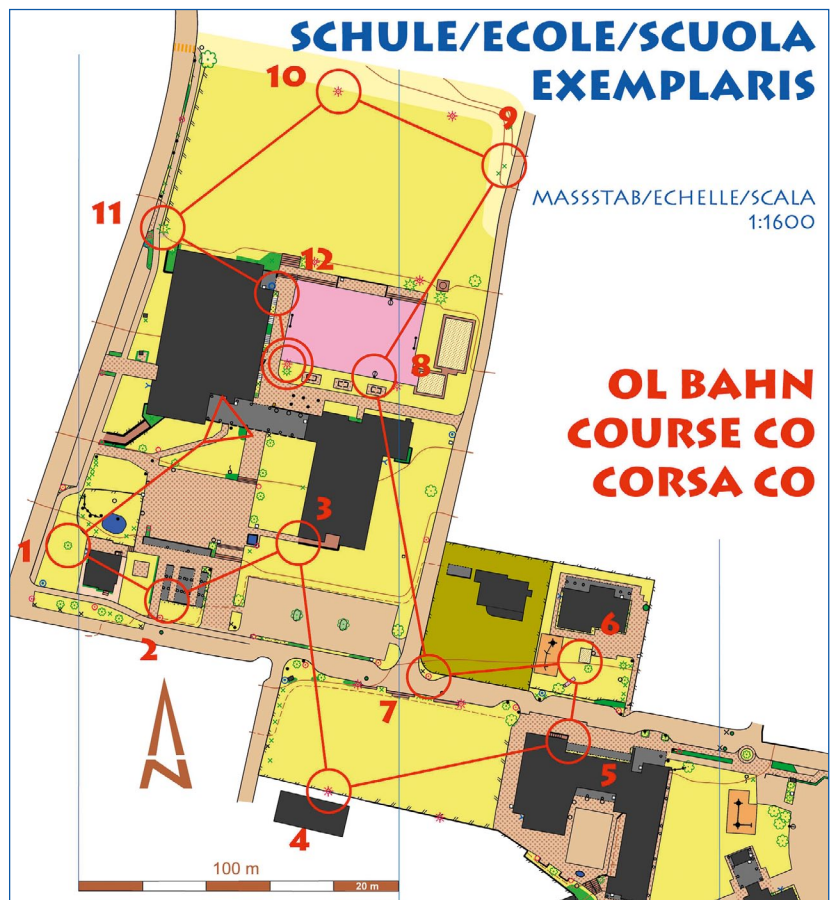
«Aha, OL, also Posten suchen...» Seit Jahrzehnten hält sich diese Vorstellung vom Orientierungslauf. Sie ist falsch oder zumindest unvollständig. Die Herausforderung ist komplexer als man denkt.

Im schulischen Umfeld

Mit dem sCOOL-Projekt von Swiss Orienteering sind in den meisten Orten der Schweiz Schularealkarten entstanden. Mit diesen Karten ist ein idealer Einstieg möglich. Die Herausforderungen werden danach gemäss Tabelle schrittweise gesteigert.

Fachjargon – aus dem OL-Brockhaus

- **Leitlinie:** Deutlich sichtbares lineares Gelände-merkmal, dem ich ohne Schwierigkeiten folgen kann: Weg, Bachlauf, Waldrand, Geländekante.
- **Auffanglinie:** Geländemerkmale, das quer zu meiner Laufrichtung liegt und mir anzeigt, wie weit ich auf der geplanten Route gelaufen bin. Beispiele: wie bei Leitlinie.
- **Sich auffangen:** Nach einer Phase mit wenig Kartenkontakt wieder den genauen aktuellen Standort ermitteln.
- **Bahnhof:** Geländemerkmale (Wegkreuzung, Mulde, Hügel etc.), das der Läufer auf einer Teilstrecke sehen will als Bestätigung, die gewählte Route korrekt abzulaufen.
- **Auffangpunkt:** Übergang von der Grob- zur Feinorientierung.
- **Groborientierung:** Bereich der Teilstrecke, der zügig und mit wenig Kartenkontakten durchlaufen wird.
- **Feinorientierung:** Strecke vom Auffangpunkt zum Posten. Reduziertes Tempo, genaues Kartenlesen und Einhalten der Richtung ist erforderlich.



Aus einfach wird anspruchsvoll – und umgekehrt

Viele Übungs- und Trainingsformen sind aus der Literatur (J+S-Handbuch OL) bestens bekannt und können mit ein paar wenigen Anpassungen auf Kinder zugeschnitten werden. Einige Beispiele:

Kriterium	einfacher	anspruchsvoller
Gelände	bekannt, vertraut	unbekannt, «neu»
Wald	offen, wenig kupert, grobe Geländestruktur, viele Leitlinien	Sicht und Belaufbarkeit eingeschränkt, stark kupert, feine Geländestruktur, wenig oder keine Leitlinien
Karte	Normalkarte, grosser Masstab	Spezialkarte (z. B. ohne Wege)
Routenwahl	Route klar oder wenig Auswahl, markante Leitlinie	mehrere gleichwertige Routen, wenig Leitlinien
Postenstandorte	markante Objekte, nahe an Leitlinie	Auch Negativ-Objekte (Loch, Senke etc.), weiter von Leitlinie entfernt
Organisation	ohne Zeitdruck, mit Partner, in der Gruppe, tagsüber	mit Zeitmessung, Einzellauf, als Nacht-OL