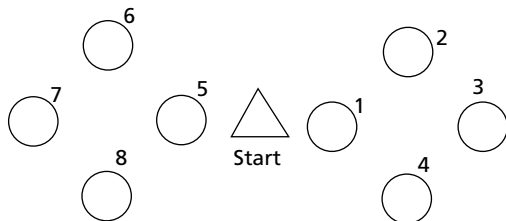


Orientierungslauf

Das Salz in der OL-Suppe

Im Gegensatz zum Einzellauf zählt bei Staffeln die Teamleistung. Während ein Läufer im Wald gefordert ist, erwarten ihn seine Partner am Ziel. Dies steigert die mentale Belastung, aber auch die gemeinsame Freude über eine gute Leistung. Team- und Staffelformen gehören in jedes Ausbildungsprogramm und für Stimmung ist gesorgt.



Achter-Staffel

Wie? Eine symmetrische Laufanlage ermöglicht, dass acht Läufer miteinander auf die gleichwertige Bahn mit unterschiedlicher Anlaufreihenfolge (Gabelung) starten können. Bei einer Staffel können so acht Teams starten. Ideal ist ein offenes Gebiet, weil die Läufer immer wieder beobachtet werden können. Folgende Bahnvarianten sind möglich:

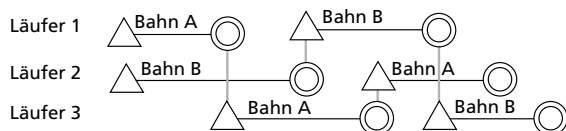
- 1-2-3-4-1-5-6-7-8-5
- 1-2-3-4-1-5-8-7-6-2
- 1-4-3-2-1-5-6-7-8-5
- 1-4-3-2-1-5-8-7-6-2
- 5-6-7-8-5-1-2-3-4-1
- 5-6-7-8-5-1-4-3-2-1
- 5-8-7-6-2-1-2-3-4-1
- 5-8-7-6-2-1-4-3-2-1

Variante: Kann auch als Einerlauf mit Massenstart durchgeführt werden.

Biathlon-Staffel

Wie? In Anlehnung an den Winter-Biathlon kommt der Startläufer nach einer ersten Runde in die Nähe der Wechselzone zurück und versucht dort bei einer Wurfübung (z.B. mit Tannzapfen) möglichst viele Treffer zu erzielen. Pro Fehlwurf gibt es eine kurze Strafrunde. Danach geht es auf die OL-Schlussrunde, bevor bei der Übergabe der zweite und danach allenfalls der dritte Läufer ins Rennen geschickt wird.

Variante: Statt Strafrunden sind auf der Schlussrunde Zusatzposten anzulaufen.



Zweidrittel-Staffel

Wie? Staffel für Dreierteams. Zwei Läufer sind gleichzeitig unterwegs.

Laufanlage: Zwei kurze Schleifen (Schmetterlingsflügel), weil jedes Teammitglied beide abläuft.

- Von jedem Team starten zwei Läufer im Massenstart auf je eine dieser Bahnen. Läufer 3 wartet bei Start/Ziel.
- Wenn der erste (Läufer 1 auf Bahn A) zurückkommt, übergibt er seine Karte an Läufer 3, dieser startet.
- Wenn der zweite (Läufer 2 auf Bahn B) zurückkommt, übergibt er seine Karte an Läufer 1. Dieser startet seinen zweiten Einsatz, aber jetzt auf Bahn B.
- Wenn Läufer 3 zurückkommt, übergibt er an Läufer 2. Dieser startet seinen zweiten Einsatz, jetzt auf Bahn A.
- Wenn Läufer 1 zurückkommt, übergibt er an Läufer 3. Dieser startet seinen zweiten Einsatz, jetzt auf Bahn B.
- Wenn alle Läufer des Teams im Ziel sind, ist die Staffel beendet.