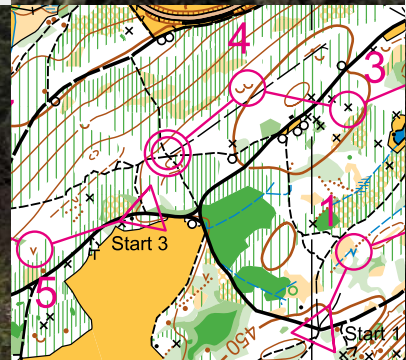


OL-Trainings- formen für Fortgeschrittene



Inhaltsverzeichnis

Die Übungen sind nach Themen geordnet. Mit einigen Übungen können je nach Schwerpunktsetzung unterschiedliche Techniken trainiert werden. Deshalb erscheinen diese Übungen im folgenden Verzeichnis mehrfach.

Grob-Fein-Orientierung

Die Karte ist das Ziel	6
Finde den Weg durch das Sprint-Labyrinth	7
Gemeinsam zum Ziel	8
Zu dritt flott unterwegs ...	9
Die Posten sicher attackieren	10
Hokus Pokus – Wege verschwinden ...	11
Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen	12
Keps-OL – finde die «Dächlikappe»	16
Hüte dich vor den falschen Posten!	17
Optimal im Postenraum	18

Kompasshandhabung

Die Posten sicher attackieren	10
Hokus Pokus – Wege verschwinden ...	11
Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen	12

Routenwahl

Finde den Weg durch das Sprint-Labyrinth	7
Zügig zum ersten Posten	13
Routenwahlen im Test	14
«Route to Christmas» – mach mit, es bringt viel!	15

Relief, Höhenkurven

Nach Höhenkurven laufen? Kein Problem!	4
Kartenlesen – präzise und genau	5
Hokus Pokus – Wege verschwinden ...	11

Masstäbe

Die verflixten Masstäbe!	23
--------------------------	----

Gegnerkontakt

Optimal im Postenraum	18
Game, Set & Match – der Tennis-OL	19
Mannschafts-«Fahren»	20
«Take it easy»	21
Postennetzjagd	22

Impressum

24

Vorwort



Eine gute Idee ist eine die verwirklicht wird! *(Ruedi Zahner)*

Dieses Projekt startete mit einer Idee, die mir während eines OL-Trainings in den Sinn kam. Wie wäre es, ein Lehrmittel mit Trainingsideen zu schreiben? Der erste Gedanke war: Das schaffst du nie, lass das sein, dir fehlt die Erfahrung! Je länger ich aber darüber nachdachte, desto eher konnte ich meine innere Miesmacherstimme überwinden. Schliesslich überzeugte mich der folgende Leitsatz:

Niemand weiss, was er kann, bis er es versucht hat! *(Ruedi Zahner)*

Nun, ich habe es versucht, ich habe die Herausforderung im Rahmen meiner Maturaarbeit angenommen. Auf den folgenden Seiten finden sich 20 Trainingsformen, die für anspruchsvolle Trainings geeignet sind.

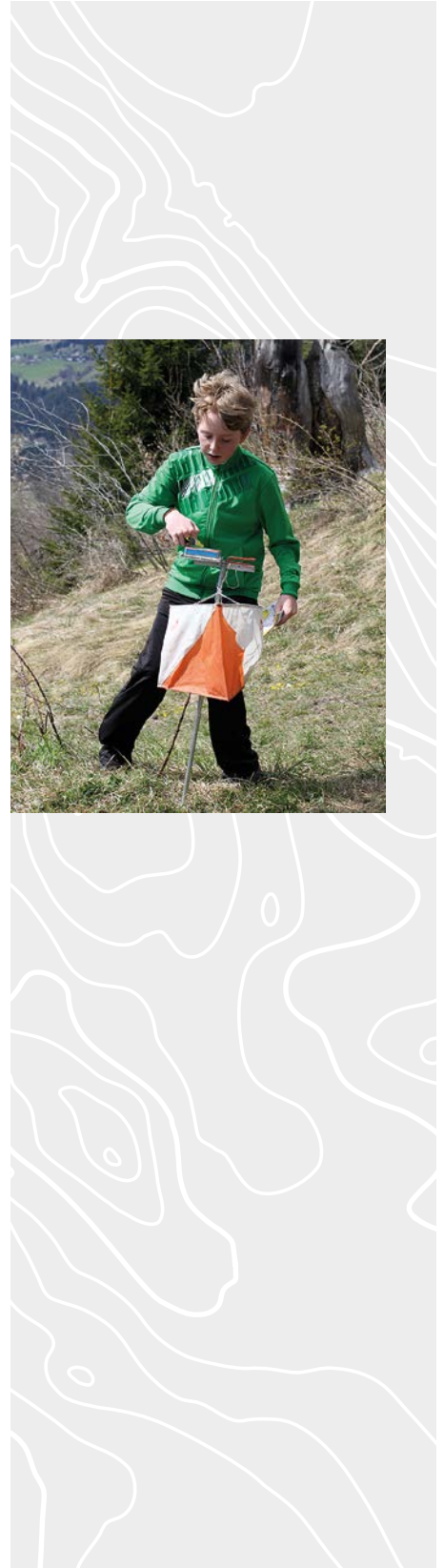
Die Ideen zu diesen Formen stammen aus unterschiedlichen Quellen. Einerseits sind es Ideen von Trainern wie Vroni König-Salmi, Patrik Thoma, Kilian Imhof und weiteren Persönlichkeiten, die den OL in der Schweiz in irgendeiner Form geprägt haben. Andererseits stammen einige Übungen aus meinem eigenen Repertoire und aus dem Internet. Herzlichen Dank gebührt all denjenigen, die mich aus ihren Trainingsschatztruhen bedient haben!

In die Tat umsetzen konnte ich meine Idee auch Dank der Unterstützung durch Swiss Orienteering, namentlich durch Hansueli Mutti und Patrick Kunz sowie durch Marcel Gisler von der Kantonsschule Zug.

Ein Lehrmittel ohne Karten kann kein OL-Lehrmittel sein. Zur Illustration der Übungen war es ein erklärtes Ziel, nicht auf besonders geeignete «exotische» Karten zurückzugreifen, sondern möglichst Kartenbeispiele zu suchen, wie sie in den Vereinen in der Regel vorhanden sind. Dafür brauchte es Klubs, die bereit waren, ihre Karten zur Verfügung zu stellen. Auch hier ein grosses Dankeschön für die spontane und unkomplizierte Bereitschaft zahlreicher OL-Vereine.

Zum Schluss bleibt mir noch, viel Spass beim Durchstöbern und vor allem beim Ausprobieren der Übungen zu wünschen.

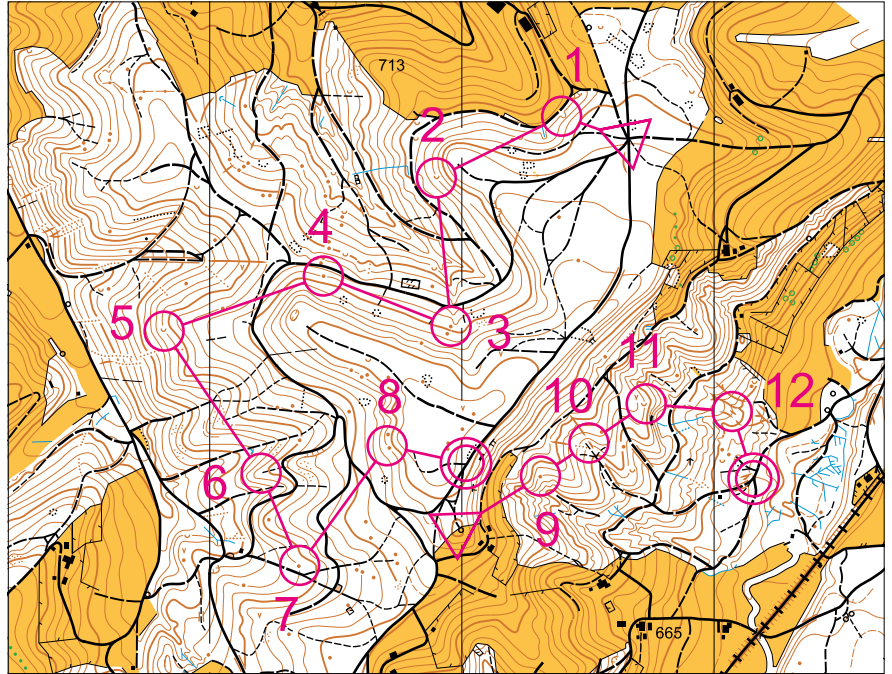
Géraldine Müller



Nach Höhenkurven laufen? Kein Problem!

Ziele/Absichten

- Höhenkurven im Detail lesen und im Wettkampf beachten.
- Dreidimensionale Vorstellung schulen.



Spezielle Vorbereitung

Die Karte wird bis auf die Höhenkurven und Wege reduziert.

Beschrieb/Durchführung

Posten mit Hilfe von Höhenkurven anlaufen. Techniken: Höhe exakt einhalten, genau in Falllinie steigen oder sinken, Gräben, Täler und Hügel umlaufen. Die Wege nur im Notfall benutzen.

Auswertung

Route einzeichnen und vergleichen. Sind Tendenzen (z.B. immer zu hoch/zu tief) zu erkennen? Wie kann reagiert werden?

Gelände

Steiles Gelände, durchzogen von Gräben und Tälern. Gelände soll gut belaufbar sein.

Einfachere Variante

- Kürzere Distanzen zwischen den Posten.

Anspruchsvollere Variante

- Wege auf der Karte weglassen.

Kartenlesen – präzise und genau

Spezielle Vorbereitung

Die OL-Bahn auf eine Karte ohne Nordlinien und weitere Merkmale zeichnen, welche den Kartennord verraten (Schrift und Postennummern).

Beschrieb/Durchführung

Da die Nordlinien fehlen, ist der Kompasseseinsatz eingeschränkt. Das exakte Kartenlesen steht im Vordergrund.

Auswertung

- Bei welchen Posten oder Teilstrecken habe ich Mühe gehabt, wo nicht? Warum?
- Wie helfe ich mir im Wettkampf, wenn der Kompass ausfällt?

Gelände

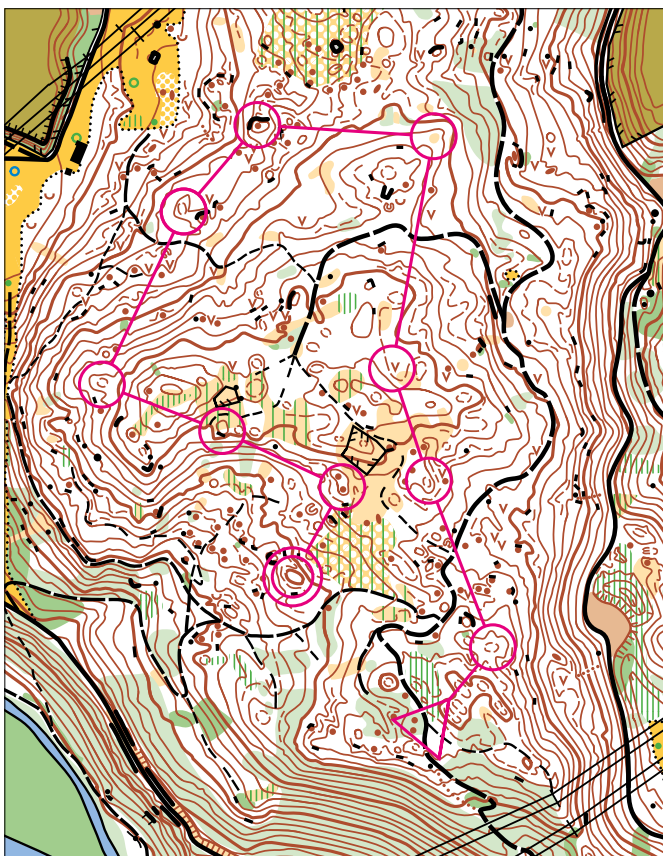
Kupiertes Gelände.

Anspruchsvollere Varianten

- Karte ohne Wege verwenden.

Ziele/Absichten

- Höhenkurven im Detail lesen und beachten.
- Karten- und Geländegedächtnis verbessern.



Die Karte ist das Ziel

Ziele/Absichten

- Karten- und Geländeverständnis verbessern.
- Objekte bewusst wahrnehmen.
- Generalisieren üben.

Spezielle Vorbereitung

Auf einem Teil einer Karte (Gebiet ca. 200 m x 200 m) alle Merkmale bis auf das Höhenprofil entfernen (Abbildung 3).

Beschrieb/Durchführung

Geeignete Objekte lagerichtig aufnehmen und so die reduzierte Karte wieder vervollständigen.

Auswertung

Die Kartenaufnahme mit dem Trainer besprechen und mit den Karten der anderen sowie mit dem Original (Abbildung 1) vergleichen.

Gelände

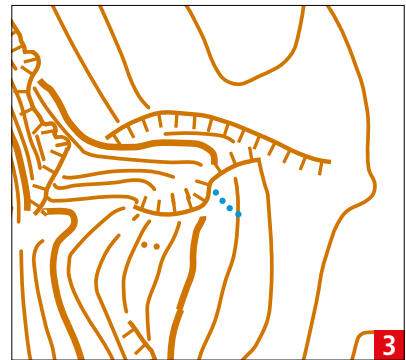
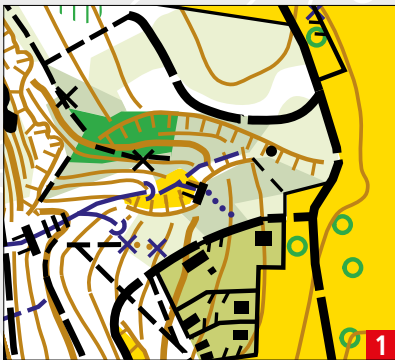
Mittellandwald, Park. Je mehr Details, desto schwieriger.
Steile Gebiete sind weniger, unübersichtliche gar nicht geeignet.

Einfachere Variante

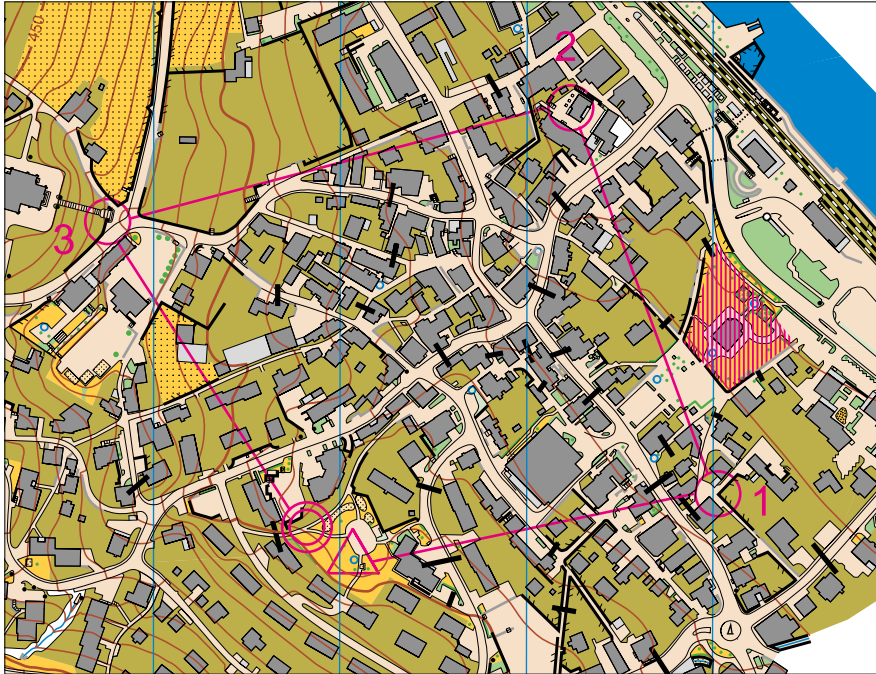
- Weniger Objekte von der Originalkarte löschen.
Beispiel: Wege und Bäche «stehen» lassen.

Anspruchsvollere Varianten

- Die Objekte bleiben, dafür die Höhenkurven einzeichnen lassen (Abbildung 2).
- Grösseres oder detailreicheres Gebiet wählen.
- Die Aufnehmer unter Zeitdruck arbeiten lassen.



Finde den Weg durch das Sprint-Labyrinth



Ziele/Absichten

- Kartengedächtnis durch regelmässiges Vorauslesen verbessern.
- Kartenkontakt intensivieren.
- Verschiedene Routen erkennen.

Spezielle Vorbereitung

Einen Sprint mit 3 bis 5 Posten legen. Einige Strassen und Durchgänge zusätzlich gezielt durch einen Balken (Querstrich auf der Karte) «sperren».

Beschrieb/Durchführung

Die Bahn wird in hohem Lauftempo absolviert. Die «Balken» dürfen dabei nicht überquert werden. Fairplay!

Auswertung

Routen und Abschnittszeiten vergleichen.

Gelände

Stadt- und Dorfkarten.

Einfachere Variante

- Weniger Strassen «sperren» → mehr Routen möglich.

Anspruchsvollere Varianten

- Nur eine Route führt zum Ziel.
- Längere Teilstrecken.
- «Spielverderber» als wandelnde Strassensperren einsetzen → Läufer müssen umdisponieren.
- Teile der Karte durch Sperrgebiete sperren.

Tipps & Hinweise

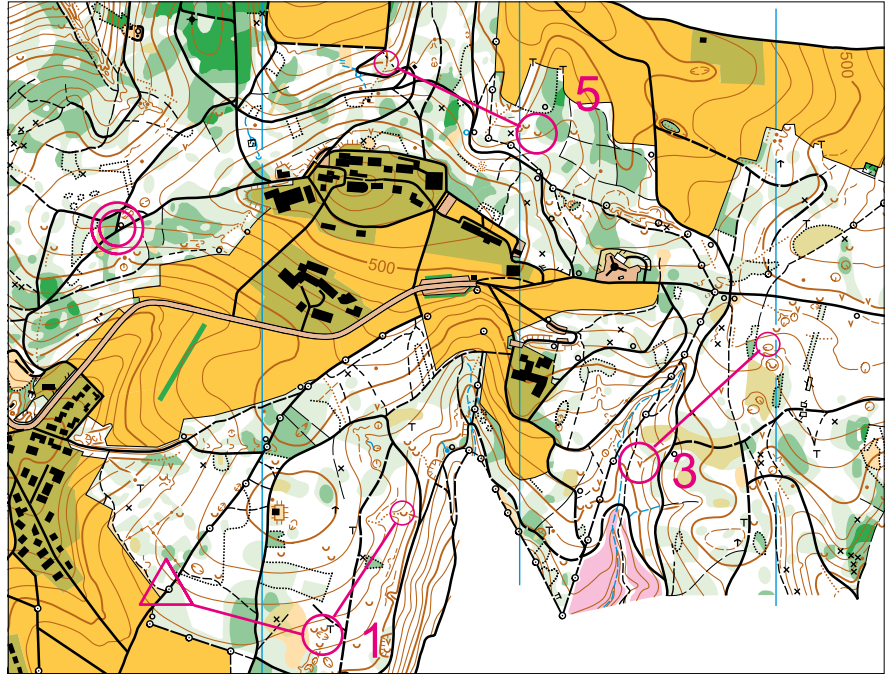
Indem die «Balken» auf der Sprintkarte verschoben werden, können die gleichen Posten für mehrere verschiedene Durchgänge gebraucht werden.



Gemeinsam zum Ziel

Ziele/Absichten

- Karten- und Geländegedächtnis verbessern.
- Sich im Gelände schnell auffangen.
- Schnelles Zuteilen des Geländes zum Kartenbild.



Spezielle Vorbereitung

Zwei Karten: Auf der einen Karte werden die geraden Posten (2, 4, 6...), auf der anderen die ungeraden (1, 3, 5...) eingezeichnet. Zusätzlich werden Übergabepunkte mit einem kleineren Kreis markiert.

Beschrieb/Durchführung

Partnerarbeit: Läufer 1 mit den ungeraden Postennummern führt seinen Partner zum ersten Posten und weiter bis zum ersten Übergabepunkt, wo im Gelände aber kein Posten steht. Läufer 2 schaut erst hier auf seine Karte, fängt sich auf, führt zum zweiten Posten und anschliessend zum zweiten Übergabepunkt, wo der nächste Führungswechsel erfolgt. Nur wer führt, schaut auf die Karte.

Auswertung

Partner geben einander Rückmeldungen:

- Was erleichtert mir das Auffangen?
- Nach welcher Checkliste fange ich mich auf? Habe ich überhaupt eine?
- Wie wehre ich mich gegen Ablenkungen durch andere Läufer?

Einfachere Variante

- Führungswechsel direkt beim Posten.

Anspruchsvollere Variante

- Der «Begleiter» lenkt den Führenden ab: singen, quatschen, die Route anzweifeln, die Richtung nicht einhalten etc.



Zu dritt flott unterwegs ...

Spezielle Vorbereitung

Jede Gruppe bekommt zwei Karten, eine mit der eingezeichneten OL-Bahn (K1) und eine leere Karte (K2).

Beschrieb/Durchführung

Drei gleichstarke Läufer bilden eine Gruppe. Läufer A bekommt K1, Läufer B K2 und Läufer C keine Karte. Läufer A führt zum ersten Posten. Nach einer Minute werden die Karten gewechselt. Läufer B hat dann K1, Läufer C K2, Läufer A ist ohne Karte. Herausforderung: Jeder Läufer fängt sich nach dem Kartenwechsel rasch und ohne anzuhalten auf.

Auswertung

Die drei Läufer der Gruppe diskutieren Fragen wie:

- Wo habe ich mich leicht und rasch bzw. mühsam aufgefangen? Warum?
- Welche Objekte haben das Auffangen erleichtert?
- Wie gehe ich beim Auffangen vor? Checkliste für das Vorgehen?

Einfachere Variante

- Kartenwechsel erst nach 2 bis 3 Minuten.

Anspruchsvollere Varianten

- Längere Teilstrecken.
- Reduzierte Karten verwenden → Auffangen an Geländeformen.
- Linienlauf, Posten müssen eingezeichnet werden.
- Linienlauf, Posten werden erst im Ziel eingezeichnet.

Ziele/Absichten

- Sich im Gelände schnell auffangen.
- Schnelles Zuteilen des Geländes zum Kartenbild.
- Karten- und Geländegedächtnis verbessern.



Die Posten sicher attackieren

Ziele/Absichten

- Kompasstechniken anwenden.
- Attackpoints bestimmen.

Spezielle Vorbereitung

Um den Postenkreis wird auf der Karte eine Zone abgedeckt.

Beschrieb/Durchführung

Die Absicht ist es, einen Attackpoint vor der abgedeckten Zone zu finden und dann mit dem Kompass gezielt zum Posten zu laufen.

Auswertung

Die Läufer reflektieren ihren Lauf. Sie suchen persönliche Antworten auf entsprechende Fragen wie:

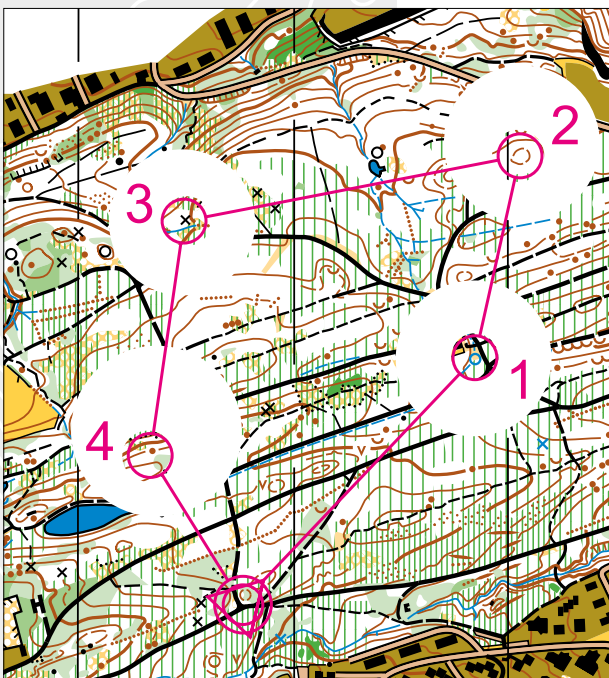
- Wie wurden die Attackpoints gewählt?
- Welche Attackpoints sind gut und welche sind weniger vorteilhaft oder gar nicht geeignet?

Einfachere Varianten

- Abgedeckte Zone verkleinern.
- Attackpoints schon vorgängig einzeichnen.

Anspruchsvollere Varianten

- Grössere abgedeckte Zonen.
- Ganzer Postenraum weiss, das heisst alle Objekte weglassen.



Hokus Pokus – Wege verschwinden ...

Spezielle Vorbereitung

In markierten Bereichen die Wege aus der Karte «löschen».

Beschrieb/Durchführung

Start zu einem «gewöhnlichen» Einzellauf. In den markierten Bereichen wird mit Hilfe des Kompasses und nach dem Höhenbild orientiert.

Auswertung

Die Läufer reflektieren ihren Lauf. Sie suchen persönliche Antworten auf entsprechende Fragen wie:

- Wie ändere ich meine Kartenarbeit, wenn die Wege fehlen?

Einfachere Variante

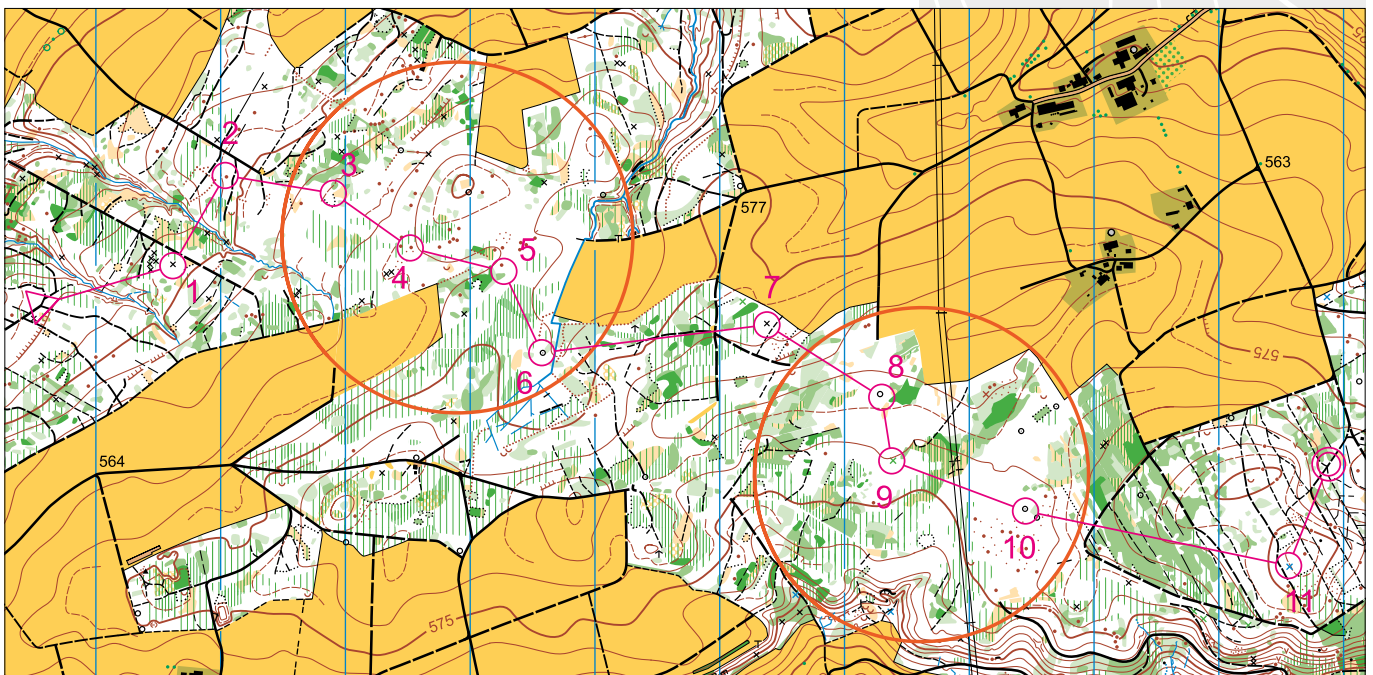
- Kleinere Bereiche ohne Wege.

Anspruchsvollere Variante

- Ganze Karte ohne Wege.

Ziele/Absichten

- Kompasstechniken anwenden.
- Sich vom Wegnetz lösen.



In den roten Kreisen wurden die Wege zum Teil gelöscht.

Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen

Ziele/Absichten

- Kontrollpunkte (= Checkpoints) setzen.
- Generalisieren üben, das heisst lernen, zwischen wesentlichen und unwesentlichen Karteninformationen zu unterscheiden.
- Karten- und Geländegedächtnis verbessern.

Spezielle Vorbereitung

Die ganze Karte ist weiss, nur die Postenkreise und die Nordlinien sind ersichtlich.

Beschrieb/Durchführung

Vor dem Start können Informationen von der Originalkarte auf die «weisse» Karte übertragen werden.

Auswertung

Die Läufer reflektieren und werten ihren Lauf aus. Sie suchen persönliche Antworten auf entsprechende Fragen wie:

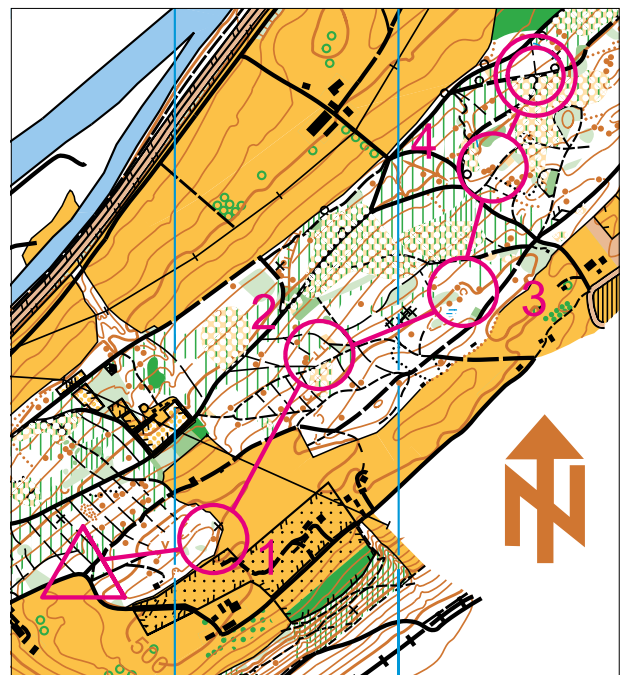
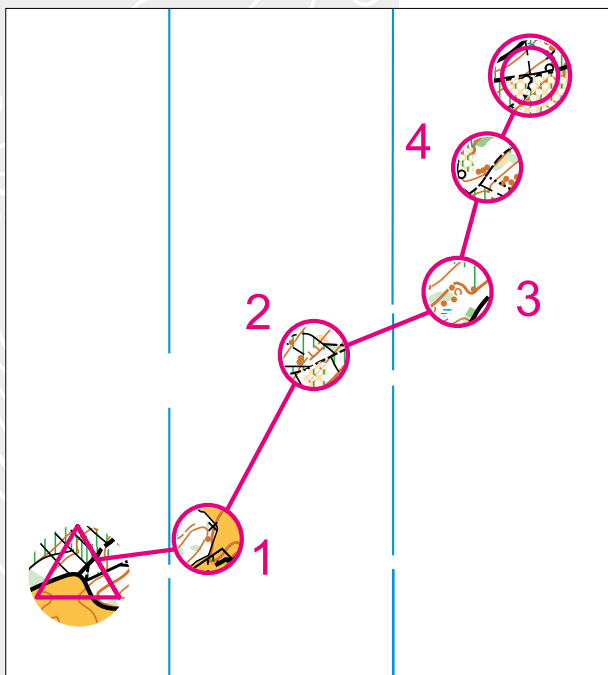
- Welche Details wurden übertragen, welche weggelassen? Warum?
- Welche Information hat sich im Lauf bewährt? Auf welche hätte ich verzichten können?
- Wo hätte ich mehr Informationen gebraucht? Warum?

Einfachere Varianten

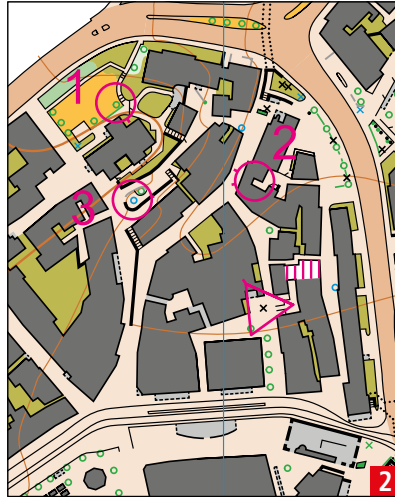
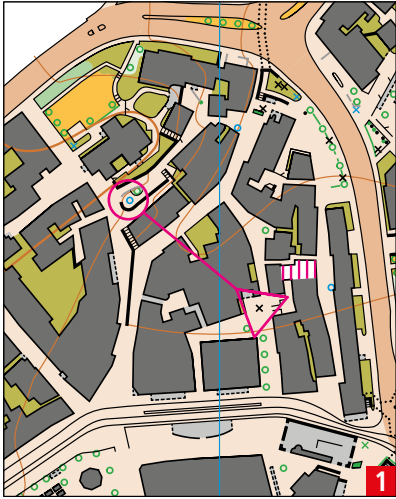
- Postenkreise vergrössern, damit mehr Informationen ersichtlich werden.
- Höhenkurvenbild auf Karte belassen.
- Pro Teilstrecke eine begrenzte Anzahl zusätzliche «Hilfs-Informationen» (z. B. Wegkreuzung) gestatten.

Anspruchsvollere Varianten

- Keine Postenobjekte im Postenkreis.
- Die «weisse» Karte unter Zeitdruck ergänzen lassen.



Zügig zum ersten Posten



Ziele/Absichten

- Schnellen Start im Sprint simulieren.
- Das Erkennen möglicher Routen automatisieren.
- Schnelle Entscheidungen fällen und ohne Zögern umsetzen.

Spezielle Vorbereitung

Kartenausschnitte vorbereiten, auf denen der Start und 1 bis 3 Posten eingezeichnet sind.

Beschrieb/Durchführung

Eine Karte wird aus dem Stapel gezogen und die entsprechenden Posten angelaufen. Auswertung, dann Start zum nächsten Durchgang mit einer anderen Karte.

Auswertung

Gelaufene Routen und Abschnittszeiten vergleichen, Ursachen für Zeitunterschiede suchen, Ziele für den nächsten Durchgang erarbeiten oder anpassen.

Gelände

Sprint-Gelände.

Einfachere Variante

- Routenvarianten vor dem Lauf einzeichnen.

Anspruchsvollere Varianten

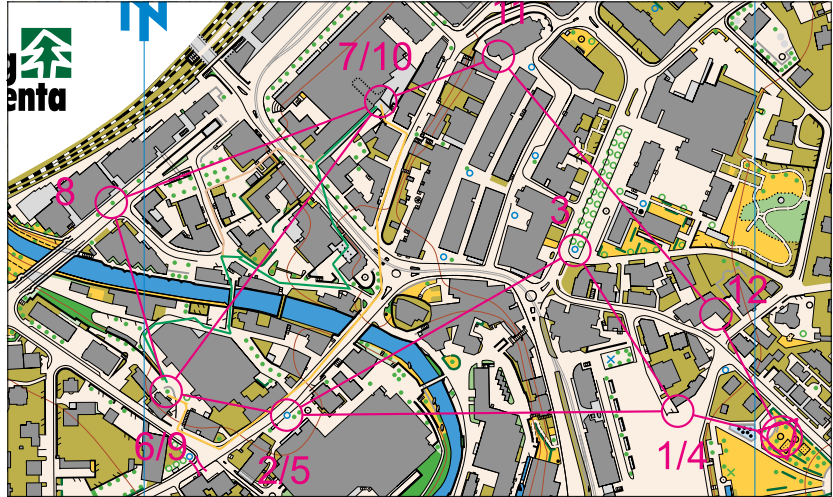
- 1 bis 3 Posten, nummeriert aber nicht verbunden (Abbildung 2).
- 2 bis 4 Posten, freie Anlaufreihenfolge (Mini-Postennetz-OL).
- Routenstudium und -entscheid zeitlich begrenzen (z. B. 5 Sekunden).



Routenwahlen im Test

Ziele/Absichten

- Routen erkennen, beurteilen, vergleichen.
- Routenentscheid und -tests.
- Konsequenzen für das eigene Routenentscheid-Prozedere ziehen.



Spezielle Vorbereitung

OL-Bahn mit Rückschlaufen legen.

Beschrieb/Durchführung

Durch Rückschlaufen ist die Möglichkeit vorhanden, zwei verschiedene Routen zu testen.

Auswertung

Anhand der Abschnittszeiten, Karteninformationen und evtl. GPS-Daten, die gelaufenen Routen aufzeigen, besprechen und vergleichen.

Die Läufer suchen persönliche Antworten auf entsprechende Fragen wie:

- Wo liegen meine Stärken/Schwächen beim Laufen/Orientieren?
- Wie kann ich meine Stärken durch Routenentscheide optimal einsetzen?
- Welche Faktoren sind bei einer Routenwahl zu beachten?
- Wie beeinflusst der Zeitpunkt im Lauf (kurz nach Start, Laufmitte, gegen Ende etc.) meinen Routenentscheid?

Einfachere Variante

- Routenmöglichkeiten (verschiedene bereits eingezeichnete Routen) vorgeben.

Anspruchsvollere Variante

- Zusatzaufträge am Start erteilen. Dies ergibt mehr gelaufene Routen für den Vergleich in der Auswertung. Beispiele:
 - Die erste Route, die in Erwägung gezogen wird, wird gelaufen.
 - Konsequent die Quer-Route suchen und laufen.
 - Drei Routen erkennen, bevor man sich entscheidet.

Tipps & Hinweise

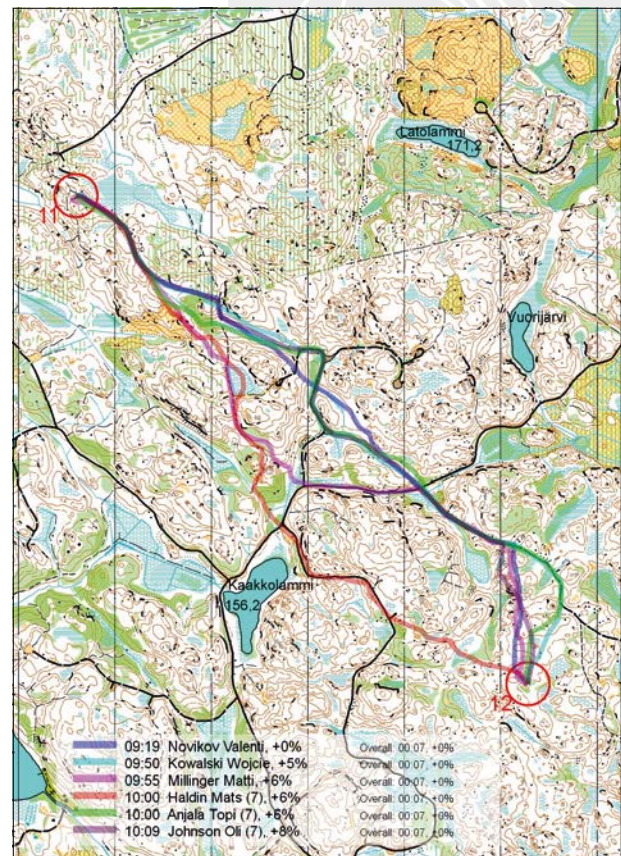
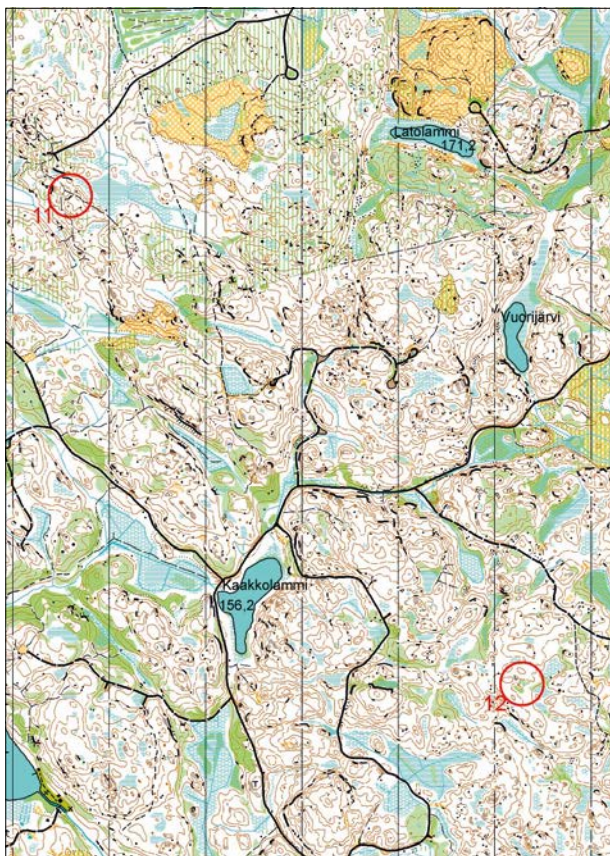
GPS-Einsatz gibt mehr und unbeeinflusste Informationen, die ausgewertet werden können.

«Route to Christmas» – mach mit, es bringt viel!

Beschrieb/Durchführung

Im Internet gibt es während der Adventszeit jeden Tag ein neues Routenwahl-Problem zu lösen. Man hat die Möglichkeit seine Route im Internet einzutragen und mit anderen zu vergleichen und zu diskutieren. Zudem kann man auch die Routen und Zeiten anschauen, die am entsprechenden Wettkampf erlaufen wurden.

Hier ein Beispiel:



Ziele/Absichten

- Routen erkennen, beurteilen und vergleichen.
- Sicherheit gewinnen im Setzen von Kontrollpunkten (= Checkpoints) und Attackpoints

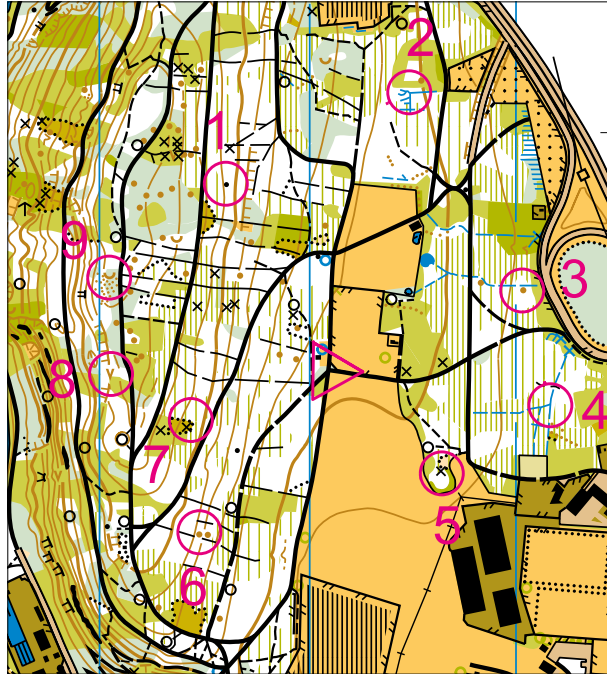
Man findet Route to Christmas auf folgender Internet-Seite:
<http://worldofdo.com/news/rgarchive.php>

Toll ist zudem, dass die alten «Route to Christmas» nicht gelöscht werden. Somit hat man sehr viel Material zum Üben. Wer weiss, vielleicht wirst du einmal der Routenwahl-King!

Keps-OL – finde die «Dächlikappe»

Ziele/Absichten

- Posten- und Postenraumarbeit optimieren.
- Karten- und Geländegedächtnis verbessern.



Spezielle Vorbereitung

Nur Postenbeschreibungen schreiben, keine Posten setzen.

Beschrieb/Durchführung

Jedes 2er Team bekommt eine «Dächlikappe», angeschrieben mit der Teamnummer und nur eine Karte. Massenstart der ersten Läufer. Jedes Team hat einen anderen ersten Posten. Die ersten Läufer laufen mit der «Teamkappe» los. Beim Postenstandort steht kein Posten. Dafür platzieren sie dort ihre «Teamkappe», rennen zurück zum Start und übergeben die Karte ihrem Partner. Dieser holt nun die vom Teamkollegen gesetzte Teamkappe, läuft anschliessend weiter zum nächsten Posten (Uhrzeigersinn) und legt die Teamkappe an den neuen Postenstandort. Fortsetzung wie gehabt, bis alle Posten angelaufen worden sind. Welches Team bringt seine Kappe als erstes wieder zurück?

Auswertung

Gelaufene Routen vergleichen.

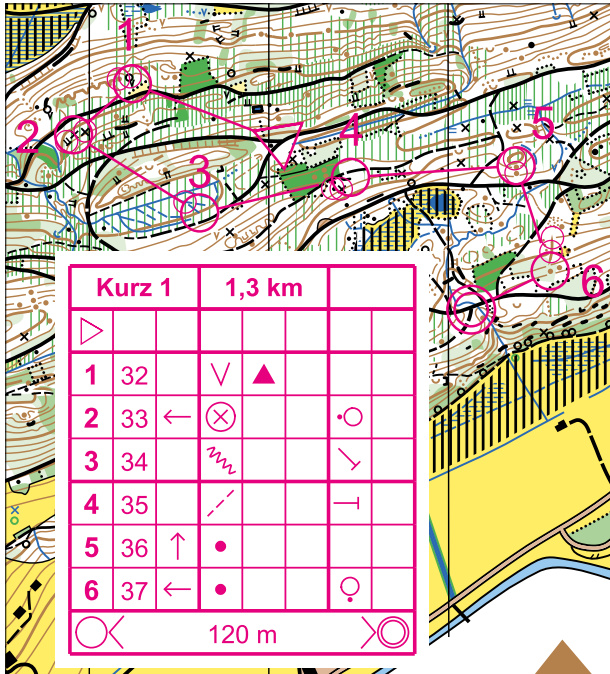
Einfachere Variante

- Trainingsform im urbanen Gelände durchführen.

Anspruchsvollere Variante

- Reduzierte Karten verwenden.
- Posten auswendig anlaufen.

Hüte dich vor den falschen Posten!



Ziele/Absichten

- Posten- und Postenraumarbeit optimieren.
- Postenbeschreibungen lesen.



Spezielle Vorbereitung

Postenbeschreibungen erstellen. Mehrere Posten im Postenraum setzen. Lösungsvorlage herstellen.

Beschrieb/Durchführung

Im Postenraum befinden sich 2 bis 3 Posten. Mit Hilfe der Karte und der Postenbeschreibung soll der korrekte Posten gestempelt werden.

Auswertung

Postenquittierung mit Lösung vergleichen, Fehler besprechen: Ursachen für Fehlstempel?

Gelände

Karte muss aktuell sein.

Einfachere Varianten

- Nur zwei Posten im Postenraum.
- Die Posten an verschiedene Objekte setzen.
Beispiel: Im Postenraum sind eine Kuppe, eine Senke und ein Stein mit Posten markiert.

Anspruchsvollere Varianten

- Postenräume ohne korrekte Postenmarkierung.
- Nur mit Hilfe der Postenbeschreibung erkennt man den richtigen Posten.
Beispiel Posten 5: Objekt ist die nördliche Kuppe. Es stehen aber Posten an der südlichen und an der nördlichen Kuppe.

Optimal im Postenraum

Ziele/Absichten

- Posten- und Postenraumarbeit optimieren.
- Bei Gegnerkontakt konzentriert bleiben.
- Konzentration über längere Zeit aufrecht erhalten.

Spezielle Vorbereitung

Mehrere OL-Bahnen auf kleinem Raum mit vielen Überschneidungen, Richtungswechseln, Schmetterlingen, Gabelungen usw. legen. Postenbeschreibungen erstellen. Wichtig: Es müssen mehrere Bahnen sein, damit jeder eine andere Bahnvariante hat.

Beschrieb/Durchführung

Massenstart. Aufträge: Am «Limit» laufen, möglichst wenig stehen bleiben, am Attackpoint sind Postennummer, -standort und Weglaufrichtung bekannt.

Auswertung

Die Läufer reflektieren ihren Lauf. Sie suchen persönliche Antworten auf entsprechende Fragen wie:

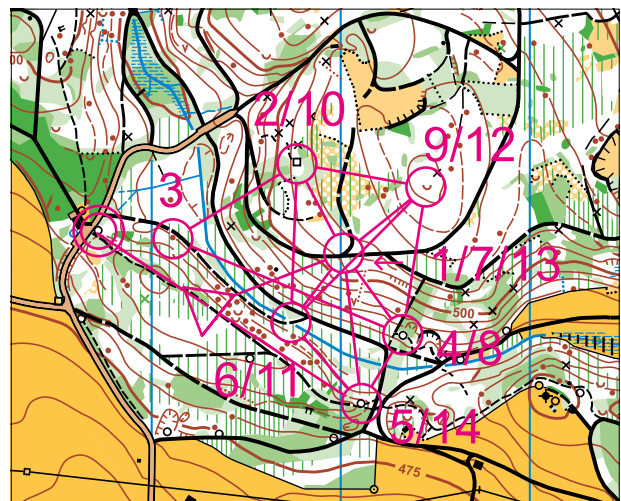
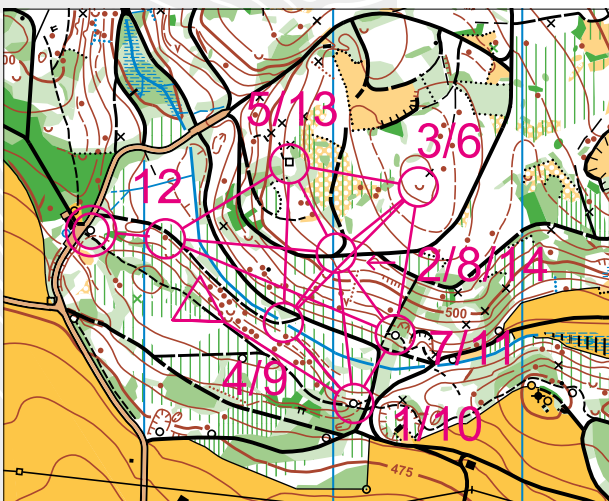
- Wie verhalte ich mich im Postenraum?
- Was will ich nächstes Mal verbessern/ändern/beibehalten?
- Wie lasse ich mich von anderen Läufern beeinflussen?

Einfachere Varianten

- Weniger Überschneidungen.
- Mehrere Läufer gleiche Bahnvariante.

Anspruchsvollere Varianten

- Man darf nie stehen bleiben.
- Postenbeschreibung enthält Fehler, die entdeckt werden sollen.
- Sportident ermöglicht Wettkampf-Feeling.



Game, Set & Match – der Tennis-OL

Beschrieb/Durchführung

Zweierteams, Läufer A startet 20 Sekunden vor Läufer B auf eine gleiche Bahn (2 bis 3 Posten, ca. 1 km). Läufer B versucht Läufer A zu überholen. Läufer A will den Vorsprung halten oder mindestens als erster im Ziel sein. Anschliessend Rollentausch und Start auf Bahn 2.

Auswertung

Die Läufer beschreiben, wie sie in verschiedenen Situationen reagieren. Sie suchen ihre persönlichen Antworten auf entsprechende Fragen wie:

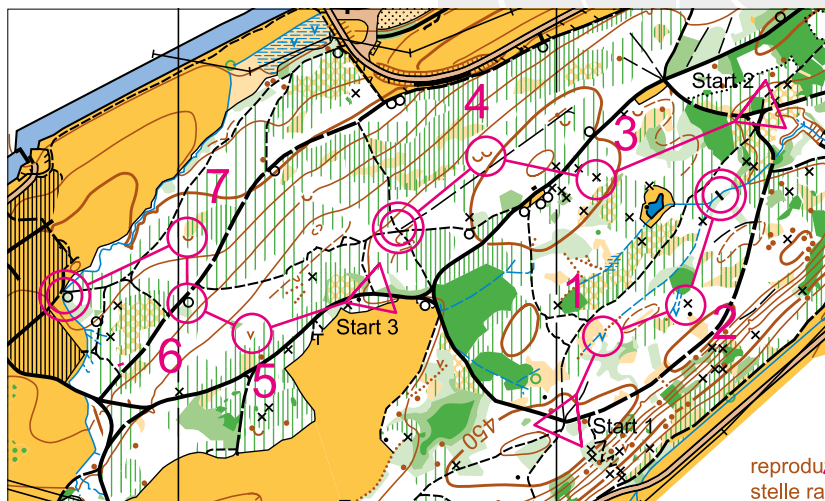
- Wie reagiere ich, wenn ich mit Vorsprung starten kann?
Wie gehe ich damit um?
- Wie beeinflusst das Auftauchen des Verfolgers mein Verhalten?
- Was mache ich in dieser Gegnersituation anders, als wenn ich alleine laufe?

Anspruchsvollere Variante

- Mehrere Läufer oder Teams gleichzeitig starten lassen.
- Gabelungen einbauen.
- Reduzierte Karten verwenden.

Ziele/Absichten

- In Zweikampf- und Staffelsituationen überlegt handeln.
- Gegnerkontakt simulieren.
- Mit Druck umgehen.



Mannschafts-«Fahren»

Ziele/Absichten

- Verhalten im «Tram» beobachten und optimieren: überlegt führen, nach vorne ausreissen, aufmerksam dranbleiben.

Spezielle Vorbereitung

Eine Karte mit einem Postennetz, zusätzlich für jeden Läufer eine leere Karte.

Beschrieb/Durchführung

Der Läufer mit der Postennetz-Karte (Leiter, erfahrener OL-Läufer, z.B. Mitglied des regionalen Nachwuchskaders) führt das Tram. Er will dieses sprengen und ausreissen. Die übrigen Läufer laufen mit, verfolgen den Weg auf der Karte und versuchen, dran zu bleiben. Sie zeichnen im Ziel die gelaufene Strecke und die Posten auf ihre Karte ein.

Auswertung

In der Gruppe diskutieren:

- Wie bin ich als «Trämmer» kartentechnisch mitgekommen? Wo hatte ich Mühe, wo hätte der «Tramführer» vorne weglaufen können? Warum?
- Wie ist es mir läuferisch ergangen?

Einfachere Variante

- Auf den «leeren» Karten Start, Ziel und sogar «Sammelposten» einzeichnen. Diese erleichtern den «Abgefallenen» das Auffangen!

Anspruchsvollere Variante

- Die Postennetz-Karte weitergeben und so Führungswechsel einbauen.



«Take it easy»

Spezielle Vorbereitung

Parallelabfahrts-OL mit Bahn A und Bahn B. Viele Richtungswechsel und Gabelungen.

Beschrieb/Durchführung

Zuerst während 7 bis 10 Minuten hohe physische Belastung (Seilspringen, Berglauf, Sprints ...). Danach Jagdstart in Zweiergruppen (20-Sekunden-Intervall) zum Parallelabfahrts-OL auf Bahn A bzw. Bahn B.

Auswertung

Vergleich der Abschnittszeiten, allenfalls Fehleranalyse: Welche Fehler sind auszumachen? Worin liegen mögliche Ursachen? Welches ist die wahrscheinlichste Ursache? Massnahmen?

Gelände

Grösserer Hang mit vielen Details.

Einfachere Variante

- Jagdstart mit grösseren Intervallen.

Anspruchsvollere Variante

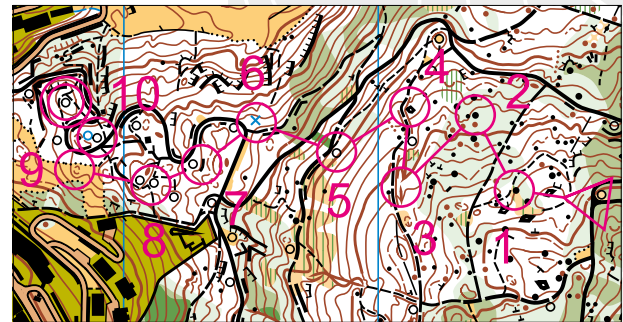
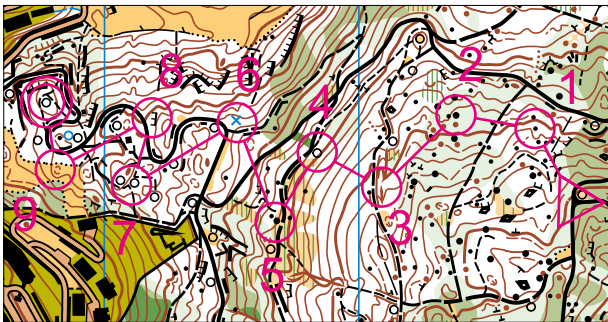
- Massenstart aller Läufer.

Tipps & Hinweise

Keine Pause zwischen der physischen Belastung und dem OL.

Ziele/Absichten

- In Zweikampf- und Staffelsituationen überlegt handeln.
- Mit Stresssituationen umgehen können.



Postennetzjagd

Ziele/Absichten

- Selbstständiges Kartenlesen fördern.
- Mit Druck (Gegnerkontakt) umgehen.
- Eigenes Leistungsvermögen realistisch einschätzen, Lauf planen und die Planung umsetzen (anspruchsvollere Variante).

Spezielle Vorbereitung

Für jeden Läufer eine Postennetzkarte vorbereiten. Auf jeder Karte wird ein anderer Posten mit dem Startdreieck verbunden. Die übrigen Posten werden nicht verbunden.

Beschrieb/Durchführung

Nach dem Massenstart rennt jeder Läufer zu seinem ersten Posten. Die übrigen läuft er anschliessend in freier Reihenfolge an.

Auswertung

Wie ein «normaler» OL:

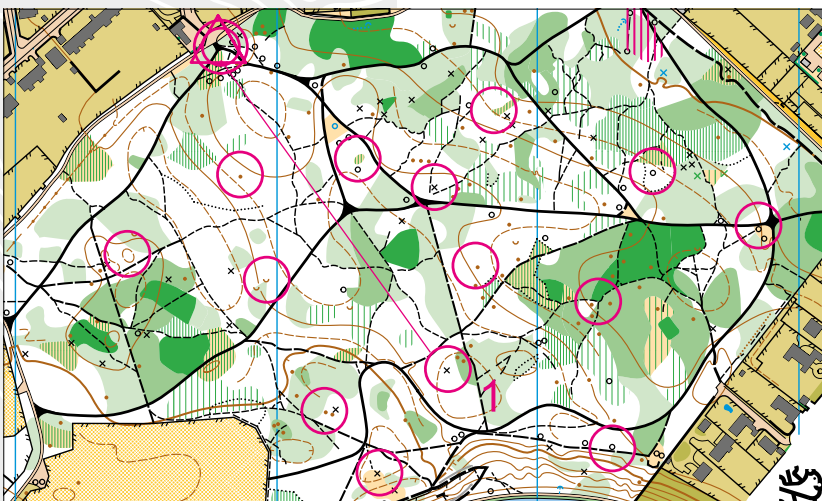
- Was ist mir (im Vergleich mit der «Konkurrenz» oder nach eigener Beurteilung) optimal gelungen? Warum?
- In welchen Situationen habe ich wenig überzeugend agiert? Neue Zielsetzungen für den nächsten Lauf?

Einfachere Varianten

- Immer zwei Läufer haben den gleichen ersten Posten.
- Aufträge individuell anpassen: Jüngere oder schwächere Läufer dürfen eine bestimmte Anzahl Posten weglassen.

Anspruchsvollere Varianten

- Maximalzeit festlegen, nach deren Ablauf alle im Ziel sein müssen. Dies zwingt die Läufer nach dem ersten Posten den Lauf zu planen: Was schaffe ich unter Berücksichtigung verschiedener Parameter (technisches Können, physische Stärke etc.) in der verfügbaren Restzeit?



Die verflixten Massstäbe!

Spezielle Vorbereitung

Eine Bahn wird vorbereitet, bei der es Kartenwechsel gibt. Bei jedem Wechsel ändert sich der Kartenmassstab.

Beschrieb/Durchführung

Start zu einem «gewöhnlichen» Einzellauf, mit Kartenwechsel. Bewusst Kartenmassstab lesen und Konsequenzen erkennen wie Schätzen und Einhalten von Distanzen.

Auswertung

- Was muss man bei den Massstabwechseln beachten?
- Wie ist der Wechsel gelungen? Schwierigkeiten? Hilfen?

Einfachere Variante

- Kleinere Anzahl Kartenwechsel.

Anspruchsvollere Varianten

- Extreme Massstabswechsel.
- Auf einem Blatt mehrere Kartenausschnitte mit verschiedenen Massstäben platzieren.
- In geeignetem Gebiet auch ungewöhnliche Massstäbe (z.B. 1:25000 für detailärmes Gelände) verwenden.

Ziele/Absichten

- Massstäbe bewusst wahrnehmen.
- Distanzen «im Griff» haben – auch bei wechselndem Kartenmassstab.





swiss orienteering

Geschäftsstelle

Reiserstrasse 75
4600 Olten
info@swiss-orienteering.ch
Telefon 062 287 30 40

Solange es ein Ziel gibt, gibt es keine Grenze für das Erreichbare.

(Ruedi Zahner)

Viel Spass beim Trainieren und Ausprobieren.

Inhalt

Géraldine Müller

Projektbegleitung

Hans Ulrich Mutti
Patrick Kunz

Fachlektorat

Isabelle Hellmüller

Gestaltung

Bosshard-Grafik, Jürg Bosshard

Herausgeber

Swiss Orienteering
www.swiss-orienteering.ch

Karten

Herzlichen Dank an alle Vereine, die mir ihre Karten für diese Arbeit zur Verfügung stellten:

Chaltenegg, OLG Huttwil (Seite 4)
Ils Aults, OLG Chur (Seite 5)
Chopfholz, OL Zimmerberg (Seite 6)
Richterswil, OL Zimmerberg (Seite 7)
St. Chrischona, OLG Basel (Seite 8)
Gütschwald – Gigeliwald, OLV Luzern (Seite 10)
Grossholz, OLG Herzogenbuchsee (Seite 11)
Sädelwald – Hundsrügggen, OLV Luzern (Seite 12)
Stadt St. Gallen, OLG St. Gallen/Appenzell (Seite 13)
Frauenfeld, Thurgorienta (Seite 14)
Entlisberg, OL Zimmerberg (Seite 16)
Buechberg Ost, OLG Galgen (Seite 17)
Steinhauserwald, OLV Zug (Seite 18)
Hasliwald, OLV Luzern (Seite 19, Titelseite)
Axenstein, OLG Goldau (Seite 21)
Dählhölzli, OLG Bern (Seite 22)

Fotos

Géraldine Müller (Titelseite unten, Seiten 3 rechts, 9 rechts, 20, 23)
Jürg Bosshard (Titelseite oben, Seiten 3 links, 5, 7, 8, 9 links, 10, 13, 17, 19, 24)