

**COOL, GENIAL
-UND MAN
LERNT DAZU!**



ORIENTIERUNGSLAUF AN SCHULEN

**FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
IM ALTER VON 6 BIS 15 JAHREN**

COOL, GENIAL -UND MAN LERNT DAZU!

Idee, Text und Layout: Göran Andersson

Titelfoto: Ulf Palm

Fotos: Ulf Palm, Göran Andersson, Martin Bergling, Bo Lindwall und Magnus Danielson

Karten: WOC2016, Dalaportens OL, Stora Tuna OK, Kvarnsvedens Golf, Säterbygdens OK, Kvillebyns SK, Stångenäs AIS, Svanberga School, T-Kartor AB, Lantmäteriet Metria, Google Earth, Eniro und der Türkische Orientierungslauf-Verband

Kooperationspartner: Wir danken den OL-Ausstattern Silva, SPORT-ident, OL-Shop Simkovics und Conrad Sport für die Unterstützung, weiterhin den Unternehmen Gertour, Robotron und Xavantis.

Version 2. Januar 2020

Copyright ©: Göran Andersson

Übersetzung / Mitarbeit:

Bearbeitung der deutschen Fassung::

Béatrice Zurcher, Elisabeth Kirchmeir und Hans Joachim Bader.

Koordination:

Ines Merz und Mélodie Schneider.

Soweit als möglich wurden geschlechtsneutrale Formulierungen verwendet, Begriffe wie "Schülerin" und "Schüler" teils abwechselnd, wobei in jedem Fall beide Geschlechter gemeint sind.

ISBN 978-91-983852-9-8

INHALT

| | |
|---|--------------|
| Einführung zur vorliegenden Ausgabe | 4 |
| Orientierungslauf leichtgemacht | 5 |
| Macht Spaß, macht schlau! | 6 |
| Das schwedische Projekt "Skol-Sprinten" | 7 |
| Was ist eine Karte? | 8 |
| Wir nähern uns der Erde! | 9 |
| Welche Karten gibt es? | 10-11 |
| Die Farben auf der Orientierungslauf-Karte | 12 |
| Die Symbole auf der Orientierungslauf-Karte | 13 |
| Orientierungslauf kennenlernen | 14 |
| Schritt für Schritt zum Profi | 15 |
| Rot zu Rot! | 16 |
| Die Karte einnorden | 17 |
| Orientieren im Labyrinth | 18-21 |
| Übungen zum Einnorden der Karte | 22-31 |
| Hügel und Täler erkennen | 32-37 |
| Umso grüner, umso dichter! | 38 |
| Mit drei Regeln zum Erfolg | 39 |
| Übungen "Rauf und runter" | 40-44 |
| Spielerisch weiter üben | 45-49 |
| Rechnen und Orientieren | 50 |
| Inspiriert von Carl von Linné | 51 |
| Orientierungslauf-Challenge | 52-53 |
| Orientierungslauf-Apps entdecken | 54 |
| Mikro-Orientierungslauf und Nacht-Orientierungslauf | 55 |
| Was haben wir gelernt? Prüfe dein Wissen! | 56-59 |
| Wissens-Check für 12-Jährige | 56 |
| Material | 57 |
| Wissens-Check für 15-Jährige | 58 |
| Material | 59 |
| Ausrüstung von SPORTident für Schulen | 60 |
| Anhang | 61-87 |

EINFÜHRUNG ZUR VORLIEGENDEN AUSGABE

Orientierungslauf (abgekürzt OL) ist eine vor allem in Skandinavien weitverbreitete und bekannte Sportart. Sie verbindet Laufsport und Orientierungssinn; so werden mithilfe von Kompass und Karte unterschiedliche Posten so schnell wie möglich angelaufen. Demzufolge steht – anders als in vielen anderen Sportarten - nicht nur die körperliche-, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit stark im Vordergrund.

In einer vorgegebenen Reihenfolge müssen die auf der OL-Karte eingezeichneten Posten angelaufen werden. Welchen Weg von einem Posten zum anderen gewählt wird, entscheiden die Läufer*innen selbst. Die Komplexität liegt darin, den schnellsten ausfindig zu machen und dabei die Orientierung nicht zu verlieren.

Neben der Karte ist lediglich ein Kompass als Hilfsmittel erlaubt. Mithilfe von einem persönlichen elektronischen Badge werden die gefundenen Posten, welche als rot-weiße Flaggen auf einem Pfahl erscheinen, bestätigt. Der- oder diejenige Läufer*in welche alle Posten am schnellsten angelaufen hat, gewinnt den Orientierungslauf.

Orientierungslaufvereine gibt es in allen Regionen in der Schweiz, einige weisen gar umfassende Trainings- und Wettkampfangebote. Auch im Schulsport ist der Orientierungslauf mit dem Projekt sCOOL fest verankert.

Das Projekt sCOOL

OL ist auch für Kinder «cool». Mit dem Projekt sCOOL geht der Schweizerische OL-Verband Swiss Orienteering mit dem OL in die Schulen; denn OL bietet unzählige Möglichkeiten zum fächerübergreifenden Unterricht. Den Lehrpersonen stehen ein modernes Lehrmittel und über 2000 Schulhauskarten zur Verfügung. Auf Wunsch wird eine Schule auch vom sCOOL-«Tour de Suisse»- Team besucht.

Über 10 000 Kinder kommen alljährlich in den Genuss einer «Tour de Suisse»-Etappe, und mehr als 8000 Kids beteiligen sich jedes Jahr an den kantonalen sCOOL-Cups.

Das OL Schulprojekt von Swiss Orienteering:

- s Schweiz, Suisse, Svizzera, Svizra
- CO Course d'orientation
- Cuorso d'orientamento
- Cuorsa d'orientaziun
- OL Orientierungslauf

sCOOL ist das grösste Breitensportprojekt des Schweizer OL Verbandes.

sCOOL wurde 2003 im Rahmen der Weltmeisterschaften im Orientierungslauf in der Schweiz lanciert, mit dem Ziel Schüler*innen das neue Image der heutigen attraktiven Lifetime Sportart Orientierungslauf zu vermitteln, ausgehend vom Einfachen, Bekannten, vom Schulareal.

Am 23. Mai 2003 fand der grösste Sportanlass der Welt statt. Mehr als 203'000 Schüler*innen liefen einen OL auf ihren Schularealen. sCOOL hat drei Angebote:

- sCOOL Cups: Schüler-OLs in fast allen Kantonen.
- sCOOL Etappen: Das klassenübergreifende Programm auf dem Schulareal.
- sCOOL@School-Projekte: mehrere Halbtage zum Vertiefen des Themas «sich orientieren» begleitet vom sCOOL-Coach.

Bereits vorgängig wurde das sCOOL Lehrmittel «It's COOL ein Lehrmittel für alle die sich orientieren wollen» herausgegeben. Es beinhaltet ein Einführungsheft, sechs Themenhefte und eine Spielbox. Es ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich bei der Materialstelle des Schweizer Orientierungslaufverbandes.

Das sCOOL Lehrmittel ist kompatibel zum Lehrplan 21. In der Broschüre Lehrplan 21 sind die Lernziele des sCOOL Lehrmittels den Kompetenzen des Lehrplans 21 zugeordnet.

Anmerkungen

Durch das bereits gut ausgereifte Projekt sCOOL, stellt die vorliegende Broschüre eine weitere Ideensammlung für interessierte Leute dar. Der Autor Göran Andersson hat dieses Buch ausgehend von seinem Heimatland Schweden gestaltet.



ORIENTIERUNGSLAUF LEICHTGEMACHT!

Orientierungslauf ist ein naturverbundener Sport, der sich mit ein wenig Vorbereitung hervorragend ausüben und in den Sportunterricht einbinden lässt.

Es spricht sogar sehr viel dafür, Kinder mit Orientierungslauf vertraut zu machen. Am besten klappt es, wenn die wichtigste Grundausstattung – zum Beispiel eine Karte vom Schulgelände oder von der Sporthalle - vorhanden ist und die Lehrerinnen und Lehrer über die Grundlagen des OL Bescheid wissen.

Das Schöne am Orientierungslaufsport ist, dass man ganz einfach und spielerisch einsteigen kann.

*Im Alter von 7 bis 12 Jahren erwerben die Schüler*innen Grundkenntnisse im OL in einer vertrauten Umgebung. Im Alter von 13 bis 15 Jahren wenden die Schüler*innen ihre Kenntnisse dann in einer ihnen unbekanntem Umgebung an. Die "vertraute Umgebung" kann das Schulareal und die unmittelbare Umgebung sein. Die "unbekannte Umgebung" bezieht sich auf nahe Waldgebiete.*

Basierend auf den Erfahrungen aus dem schwedischen "Skol-Sprinten"-Projekt, dem "World Orienteering Day" und in enger Zusammenarbeit mit Sportlehrern der Grund- und Sekundarschulen haben wir ein Konzept entwickelt, mit dem wir die Einführung des Orientierungslaufsports an Schulen unterstützen können. Mit diesen Unterlagen möchten wir hierfür bessere Bedingungen schaffen.

Wir sind überzeugt, dass eine geeignete Karte, eine gute Methodik und die passende Ausrüstung Lehrkräften bei der Gestaltung eines spannenden Unterrichts zur Einführung von Orientierungslauf helfen kann.

Wir hoffen, dass dieser "Leitfaden für Lehrer/innen" alle Leserinnen und Leser inspiriert!

*Dala-Husby, Schweden, 20. Januar 2020
Göran Andersson*



COOL, GENIAL – UND MAN LERNT DAZU!

In hohem Tempo zum ersten Posten. Der Kontrollchip piept und blinkt beim Registrieren. Ausrichten der Karte nach Norden: Die rote Spitze der Kompassnadel zeigt zum roten Kartenrand. Der Stein in der Wiese? Der Trainer zeigt nach Osten. Wo ist das auf der Karte? Der junge Läufer überlegt, dreht die Karte und schaut hinüber zu seinem Freund. "Da, da ist er!", und zeigt begeistert auf einen schwarzen Punkt. "Bravo! Wer weiß es sonst noch?" Das ist das Schöne am Orientierungslauf. **Cool!**

Zweiter Posten. "Wohin jetzt?" "Da hinüber!" "Okay, dann sehen wir uns dort." Alle rennen, jemand übernimmt die Führung, du findest den Posten! Andere zögern. Die Karte anschauen, einnorden. Richtung wechseln und den richtigen Posten finden. Ein weiterer Posten steht unter einem anderen Baum und die Diskussion geht los. So läuft's beim Orientierungslauf. **Genial!**

"Wann darf ich alleine laufen?" Die Kinder absolvieren zuerst einen einfachen Schnupperkurs, dann Challenge 1 und Challenge 2. 40 Minuten voller Aktivität im Freien! 60 Posten werden erfolgreich gefunden. Verschwitzte, strahlende Kinder machen mich glücklich. Ich bin zufrieden und begeistert, den Unterricht auf diese Weise erleben zu können. "Kommst du morgen auch?" Ich bin ein bisschen überrascht und sprinte zurück zur Schule. Das ist echter Orientierungslauf. – **und man lernt dazu!**

"Darf ich noch eine OL-Bahn ablaufen? Habe ich die richtigen Posten gefunden? Bin ich jetzt schneller gelaufen als das letzte Mal?" Viele Fragen prasseln auf mich ein. Ich schaue auf den Zettel mit dem Ergebnis und ziehe ihn aus dem Drucker, um ihn einem neugierigen Jungen mit langen Beinen aus Somalia zu geben. Spontan sagt er: "Ich will Orientierungslauf lernen". "Großartig, komm einfach zu unserem Training heute Abend. Wir treffen uns wieder hier. Da kannst du eine andere OL-Bahn ausprobieren!" "Bis heute Abend dann!" Der Schul-OL ist gut angekommen. So sehr begeistert Orientierungslauf. **Cool, genial und man lernt dazu!**

Das schwedische Pilotprojekt Skol-Sprinten wurde von Dalaportens OL entwickelt und größtenteils mit Mitteln von Sportstiftungen finanziert. Skol-Sprinten wurde in der Primarstufe an elf Schulen in Avesta, vier Schulen in Borlänge und an einer Schule in Säter durchgeführt. Mehr als 3000 Schüler*innen haben daran teilgenommen, sind blitzschnell wie Feldhasen durchs Gelände gelaufen, haben 120.000 orange-weiße Postenschirme gefunden und Stationen quittiert. Ihre Ergebnisse wurden auf 650 Metern Papier ausgedruckt.

Der Zugang junger Leute zum Orientierungslauf hat sich dadurch spürbar geändert. 90 % der Schüler*innen sagten, dass sie "großen Spaß gehabt haben", 8 % hatten "Spaß" und 2 % "ein bisschen Spaß". Schul-OL ist wichtig und trägt dazu bei, dass OL auf nationaler und internationaler Ebene wachsen kann. Jede Schule profitiert davon, wenn sich Schüler*innen im Kartenlesen und Lösen von komplexen Aufgaben üben und dabei nicht nur ihre OL-Kenntnisse, sondern viele andere Fähigkeiten spielerisch weiterentwickeln. Gleichzeitig kann eine künftige Generation an Orientierungsläufern gewonnen werden.

Orientierungslauf auf dem vertrauten Schulgelände ist ein sicherer Einstieg in die neue Sportart. Erfolgserlebnisse, wenn Schüler*innen einen orange-weißen Posten gefunden haben, Richtungswechsel beim Laufen und das Erkennen von Objekten auf der Karte und in der Realität – das alles macht viel Spaß und vermittelt wertvolles Wissen.

Die Kinder eignen sich Kartenkenntnisse und räumliches Verständnis an und lernen, Entscheidungen zu treffen, wenn sie unter verschiedenen Routenmöglichkeiten wählen müssen. Es ist nicht weiter schlimm, wenn sie Fehler machen. Niemand verirrt sich, jeder findet ganz leicht zum Start zurück. Es macht Sinn, für den Einstieg in den Orientierungslauf kurze, schnelle Läufe auf vertrautem Gelände anzubieten – am besten rund ums Schulgebäude oder in einem Park. Da lernt man OL schneller und leichter als im Wald.

Was braucht es mehr als ein Konzept, jede Menge Inspiration und Begeisterung? Diese Broschüre enthält viele Anregungen für Lehrpersonen, die ihren Schüler*innen im Alter von 6 bis 15 Jahren Orientierungslauf vermitteln wollen. Für die Kids bedeutet das: Sie dürfen sich bewegen und haben gleichzeitig viel Spaß.

Willkommen in einer neuen Welt mit Karte und Kompass!



DAS PROJEKT "SKOL-SPRINTEN"



WIE ES FUNKTIONIERT

Je nach Wetterlage beginnen wir mit den ersten Einheiten in der Sporthalle oder draußen. Wir erklären die Bedeutung der Farben auf der OL-Karte, die Kartensymbole und das Einnorden der Karte mit dem Kompass. "Rot zu Rot", lautet die einfache Formel. Wenn der Kompass ordentlich gehalten wird, fällt es den Kindern leicht, die Karte an der Umgebung auszurichten. Die Lehrperson läuft mit der Schülergruppe von Posten zu Posten. Bei jedem Posten erinnert sie daran, die Karte nach Norden auszurichten, zeigt auf einige Objekte in der Nähe und erklärt, wie diese Objekte auf der Karte dargestellt sind.

TANUMSHEDA INTRO

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmatak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tömr, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabatt
- Häck/hög rabatt
- Klätterställning
- Dike
- Brant, opasserbar
- Brant, opasserbar
- Skåp
- Träd: stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- X Pelare/lekstallning
- Höjkskurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:1000

Logos: WOD, WOC, stro, enit, TOYOTA

ÖBS! Här får man inte springa!

Klubb: Kivlebyns Sportklubb
 Kontakt: Magnus Danielson
 E-mail: magnus.danielson@graniten.com
 Kartan ritad av: Magnus Danielson och Göran Andersson

Die Schüler*innen zeigen dem Lehrer die Objekte auf der Karte und nehmen dann Kurs auf den nächsten Posten. Diese Lernschritte werden wiederholt. Schüler sollten zu zweit oder zu dritt unterwegs sein. Dann laufen sie in ihrem eigenen Tempo einzeln oder in einer Gruppe die gleiche Bahn noch einmal ab. Das Ziel ist es, alle Posten zu finden.

GREBBESTAD CHALLENGE 1

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmatak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tömr, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabatt
- Häck/hög rabatt
- Klätterställning
- Dike
- Brant, opasserbar
- Brant, opasserbar
- Skåp
- Träd: stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- X Pelare/lekstallning
- Höjkskurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:800

Logos: WOD, WOC, stro, enit

ÖBS! Här får man inte springa!

Klubb: Kivlebyns Sportklubb
 Kontakt: Magnus Danielson
 E-mail: magnus.danielson@graniten.com
 Kartan ritad av: Magnus Danielson och Göran Andersson

RABBALSHEDA CHALLENGE 2

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmatak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tömr, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabatt
- Häck/hög rabatt
- Klätterställning
- Dike
- Brant, opasserbar
- Brant, opasserbar
- Skåp
- Träd: stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- X Pelare/lekstallning
- Höjkskurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:800

Logos: WOD, WOC, stro, enit

ÖBS! Här får man inte springa!

Klubb: Kivlebyns Sportklubb
 Kontakt: Magnus Danielson
 E-mail: magnus.danielson@graniten.com
 Kartan ritad av: Göran Andersson

ZWEIMAL GENAU GLEICH SCHNELL SEIN!
 Bei einer unverbindlichen Übung oder in der Freizeit veranstalten wir einen kleinen OL-Wettkampf. Das Schwierigkeitsniveau entspricht jenem der "Challenge 1 und 2", und die Teilnehmer können entweder gehen oder laufen. Die Schüler*innen absolvieren die Bahn mindestens zweimal. Die Herausforderung besteht darin, beim zweiten Mal möglichst genau an die Zeit des ersten Versuchs heranzukommen – natürlich ohne Nutzung von Uhr oder Handy. Die Kinder dürfen es so oft probieren wie sie wollen. Wer am nächsten an die Zeit der ersten Runde herankommt, vielleicht sogar die exakt gleiche Zeit erreicht, gewinnt diesen Wettkampf.

CHALLENGE 1 UND 2

Schüler*innen der Sekundarstufe oder diejenigen der Grundschule, die schon etwas mehr OL-Erfahrung haben, können nun schwierigere Bahnen laufen, "Challenge 1" und/oder "Challenge 2".

SVANBERGA EQUAL TIME

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmatak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Undervegetation
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tömr, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabatt
- Häck/hög rabatt
- Beständsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Brant, opasserbar
- Skåp
- Träd: stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- X Pelare/lekstallning
- Höjkskurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:500

Logos: WOD, WOC, stro, enit, TOYOTA

ÖBS! Här får man inte springa!

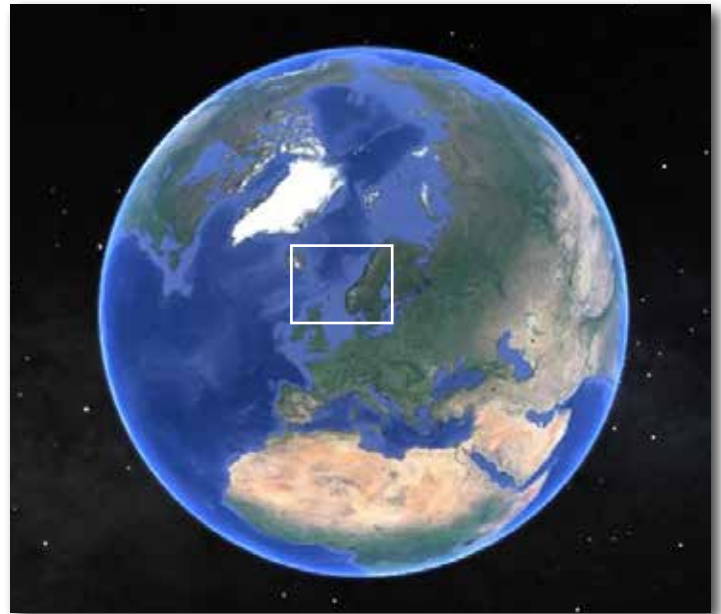
Skola: Svanberga skola
 Kontakt: Erica Samuelsson
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se
 Kartan ritad av: Göran Andersson

DAS GEHEIMNIS DER KARTE

Google Earth hat einen völlig neuen Blick auf die Welt eröffnet. Google Earth ist eine graphische 3D-Anwendung, mit der die Erde von oben dargestellt wird. Verwendet werden dazu Luftbilder, Satellitenaufnahmen und Daten aus dem Geografischen Informationssystem (GIS), die zusammen ein Mosaik eines virtuellen Globus bilden.

Im Programm Google Earth kann man den Namen eines Orts eingeben und dann bis auf die Stadt- und Straßenebene hinein zoomen. Überall auf der Erde kann man Seen, Städte und Flüsse erkennen, und in den meisten bewohnten Gebieten sieht man Straßen, Parks und Plätze, bei höherer Auflösung einzelne Gebäude, Wege, Brücken, Autos, Bäume und sogar Menschen.

Mit dieser Software kann man sich leicht vorstellen, wie herkömmliche Karten erstellt werden. Alle Karten sind eine vereinfachte Darstellung der Realität.



Abhängig vom Verwendungszweck werden ganz unterschiedliche Karten erstellt: Wanderkarten, Straßenkarten oder Stadtpläne haben wir alle schon einmal in der Hand gehabt. Je größer das Gebiet, das kartiert ist, wie zum Beispiel die Karte Nordeuropas (siehe Abbildung links), desto weniger Details kann man auf die Karte setzen. Die Karte ist im Vergleich zu derjenigen unten sehr vereinfacht.

Die Städte Tanumshede, Grebbestad und Fjällbacka sind nicht auf der Karte zu finden. Dagegen ist auf der Karte unten ein kleineres Gebiet erfasst mit viel mehr Details. Häuser und Straßen in gelber und roter Farbe, Wald in Grün, blau gefärbte Seen wie auch Felder und Wiesen in Weiß kann man deutlich erkennen. Diese Karte eignet sich zum Orientieren, wenn man mit dem Fahrrad oder dem Auto unterwegs ist.

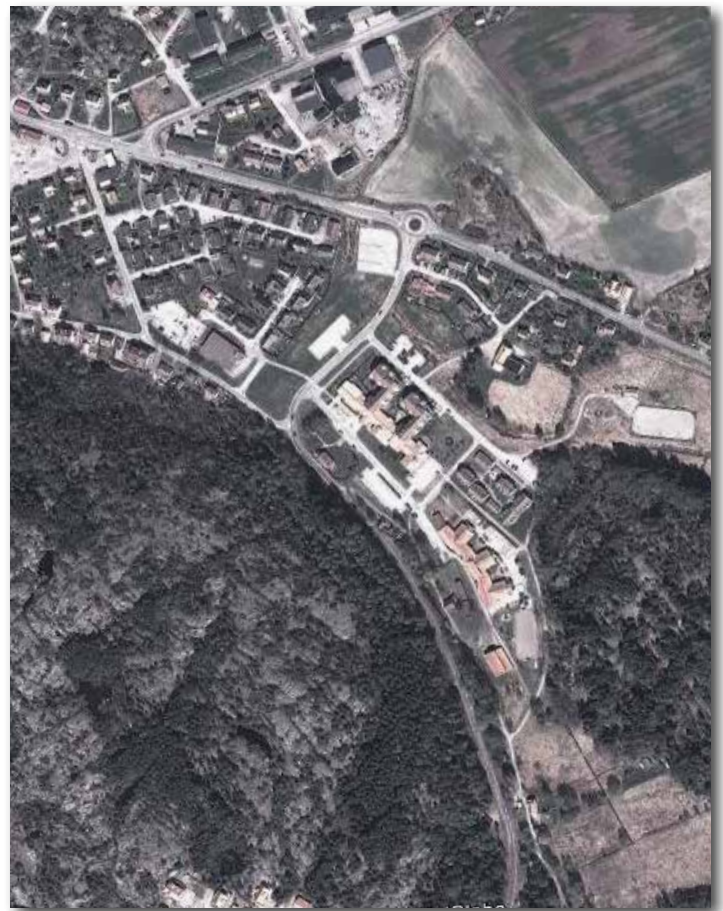


WIR NÄHERN UNS DER ERDE!

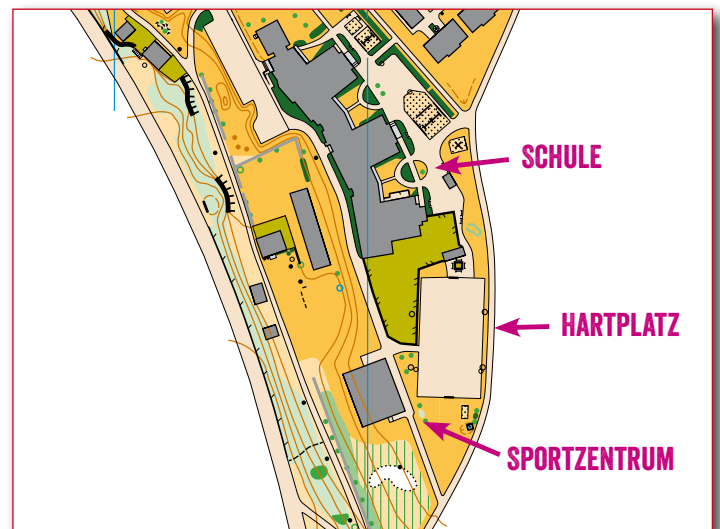
Das Raumschiff nähert sich der Erde und von oben können wir sehen, wie der kleine Erdball immer größer wird. Wir können Europa, Grönland, Nordafrika, Asien und den Atlantik erkennen. Je näher wir kommen, desto mehr Länder können wir erkennen. Schweden, Norwegen, Dänemark und Finnland liegen direkt vor uns, Island ist oben links und Großbritannien unten links. Gotland im Baltischen Meer ist deutlich sichtbar wie auch die weißen Eiskappen in Norwegen und Island.

Wir steuern das Raumschiff in Richtung Westschweden und plötzlich erscheint die Hauptstraße E6 zwischen Göteborg und Oslo, die sich wie eine Schlange durch die Region Bohuslän windet. Die Bremsen der Rakete leuchten auf und es ist Zeit für die Landung. Das Ziel ist die Schule Fjällbacka im Dorf, das durch Camilla Läckbergs Detektivgeschichten berühmt geworden ist. Der Kreisverkehr ist aus der Ferne noch nicht genau zu erkennen, wird aber beim Näherkommen immer deutlicher. Dieser Kreisverkehr ist ein sicherer Orientierungspunkt, ein sogenannter "Attack Point", um die Schule so schnell wie möglich zu finden.

In der unteren rechten Ecke sehen wir einen braunen Bereich, das Fußballfeld der Schule. Wir konzentrieren uns auf das braune Rechteck und fliegen ein paar Runden über das Gebiet. Wir sehen uns das Schulgebäude und die Sporthalle genau von oben an und landen dann sanft im südlichen Teil des Hartplatzes gleich neben der Sporthalle.



Die Karte ist eine vereinfachte Darstellung der Realität, und je kleiner das Gebiet ist, das man zeichnen möchte, desto mehr Details kann man darstellen. Auf Google Earth sind Häuser und Straßen sehr deutlich sehen, sogar Bäume, Rutschen und Schaukeln am Spielplatz und Fußballtore. Ebenso detailliert kann eine Schul- oder Schularealkarte gezeichnet werden. Für Anfänger im Orientierungslauf ist das sehr wichtig. Was man in Realität sieht, findet man auch auf der Karte. Sie wird als zuverlässig erlebt, und die Schüler*innen lernen dem zu vertrauen, was sie zeigt. Mit einer korrekten Karte macht Orientierungslauf Spaß!



Alle Karten in diesem Buch sind in der internationalen Kartennorm für Sprintkarten (ISSOM oder der neuen ISSPrOM der Internationalen Orientierung Federation (IOF)) gezeichnet. Die Verwendung der Farben erfolgt nach logischen, leicht verständlichen Kriterien: Alle Häuser sind grau, alle Straßen sind hellbraun, Rasenplätze sind gelb und Bäume grün dargestellt. Zäune, Mauern und andere von Menschen erschaffene Objekte sind schwarz. Alles, was nass ist, wie zum Beispiel Seen, Flüsse, Brunnen und Teiche, ist blau gezeichnet. Die oliv-grüne Farbe bedeutet: Achtung, das ist ein privater Bereich oder ein Blumenbeet, das man nicht betreten darf. Weitere Farben und die Kartensymbole werden auf den nächsten Seiten erklärt.

WELCHE KARTEN GIBT ES?

WAS MAN ÜBER KARTEN WISSEN SOLLTE

Im Alltag haben wir immer wieder mit Karten zu tun. Manche Karten werden auf Papier gedruckt, andere auf Informationsschilder, wie man sie bei Wanderungen oder in U-Bahn-Stationen sieht. Weitere Karten können wir am Smartphone, Tablet oder Computer ansehen. Unabhängig von der Form der Karte ist es wichtig zu verstehen, welche Informationen sie uns liefert. Es kommt darauf an, die richtige Route zu finden und so gut und effizient wie möglich zum gewünschten Ziel zu navigieren.

Schwedens am meisten benutzte Karte ist höchstwahrscheinlich die U-Bahn Karte von Stockholm. Es gibt verschiedene Versionen dieser Karte, die mehr oder weniger realitätsnah sind. Die Karte rechts ist besonders nützlich, weil sie zeigt, wo sich die verschiedenen U-Bahn-Stationen in Bezug zueinander und zur Zentralstation befinden.

Einkaufszentren findet man heute überall, und sie gehören zu den meistbesuchten Orten. Wir kaufen ein, schauen uns um oder treffen Freunde, trinken Kaffee und.... die Liste ist lang. Man könnte fast sagen, das Einkaufszentrum ist zu einer Touristenattraktion und zu einem Erlebnis für die ganze Familie geworden.

In allen Einkaufszentren gibt es Karten, mit denen Kunden die richtige Abteilung, das richtige Geschäft oder "das richtige Produkt" finden können. Kurz: Sie informieren die Kunden, damit sie finden können, was sie suchen. Die Karte rechts zeigt das größte Sportgeschäft in Skandinavien, den "Sport Shopen", wenige Kilometer südlich von Grebbestad.

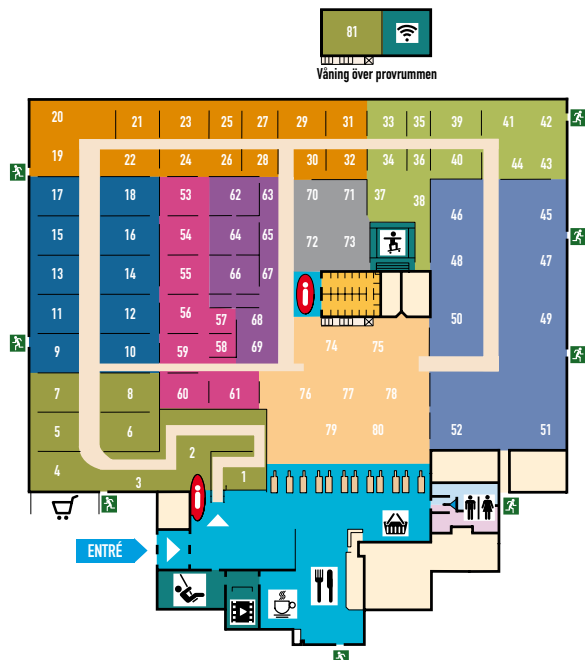
Im schwedischen Lehrplan für Sport und Gesundheit kann man Folgendes lesen:

"Kenntnisse im Interpretieren von Karten und Zeichnungen sind wichtig, damit sich die Lernenden in verschiedenen Umgebungen orientieren können, sei es im Einkaufszentrum, im Wald oder im freien Gelände". Die Verfasser des Lehrplans haben sich dafür entschieden, den allgemeinen Begriff "orientieren" zu verwenden und heben somit die Bedeutung des Orientierens im täglichen Leben hervor. Im Sport "Orientierungslauf" kommt diesen Fähigkeiten, wie wir bereits wissen, eine zentrale Rolle zu.



SPORTSHOPPING GUIDE

VÄLKOMMEN TILL NORDENS STÖRSTA SPORTBUTIK



| | | |
|------------|--------------|-------------------|
| Outdoor | Junior | Skor |
| Sport Men | Sport Women | Jeans |
| Street Men | Street Women | Last Buy |
| Kids | Information | Restaurang / Livs |

WELCHE KARTEN GIBT ES?

VOM VERTRAUTEN ZUM NEUEN

Für viele Kinder ist es selbstverständlich, im Wald zu spielen und Abenteuer zu erleben. Für andere Kinder ist der Wald dagegen ein furchteinflößender Ort. Was wir nicht kennen, verunsichert uns und macht uns Angst. Der unbekannte Wald, die große, fremde Stadt oder ein neues Land stellen uns vor schwierige Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

Die schwedische Firma T-Kartor AB hat London und New York mit Stadtplänen für Radfahrer ausgestattet. An strategischen Plätzen in der Stadt platziert, helfen diese Karten, sich zu orientieren. Das Besondere daran? Die Karten wurden auf Schildern angebracht, und zwar jeweils vorne und hinten. Auf jeder Seite wurde die Karte so ausgerichtet, dass sie mit der Blickrichtung übereinstimmt. Zum Beispiel befindet sich das Symbol für ein Hochhaus, das man rechts vor sich sieht, auch auf der rechten Seite der Karte. Man muss sich die Karte vor dem geistigen Auge also nicht gedreht vorstellen.

Das Ausrichten der Karte an der realen Welt ist die Grundlage für das Verständnis aller Karten. Bei Orientierungslaufkarten für Anfänger kann man sich der Regel "Rot zu Rot" bedienen, um die Karte rasch einzunorden. Hat man das erst einmal verstanden, so fällt es leichter, sich auf der Karte zurechtzufinden und damit durch das Gelände zu laufen.

Das grundlegende Wissen im Umgang mit der Karte muss zu Beginn immer wieder vertieft und gefestigt werden. Hierzu eignet sich das vertraute Gelände rund um die Schule besser als ein Waldgebiet.

FJÄLLBACKA

WOC Sweden 2016

SKOLSPRINTEN

wod World Orienteering Day

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykeltställ, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning, kanoner
- Dike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmå/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sien, betongklamp/luravn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdukvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

epoint shopen

SWEDEMOUNT™

ezit stro

Klubb: Kvillebyns Sportklubb
Kontakt: Magnus Danielson
E-mail: magnus.danielson@graniten.com
Kartan ritad av: Göran Andersson, byorientering@gmail.com

← Waterloo ↻
BFI Imax

London Eye ↑
Southbank Centre

Street finder

| | | | | | |
|----|------------------------|----|-------------------|----|---------------------|
| A1 | Behndere Road | A2 | Leake Street | C5 | Upper Ground |
| A3 | Chicheley Street | A4 | Mepham Street | E1 | Victoria Embankment |
| B4 | Concert Hall Approach | C2 | Queen's Walk, The | E5 | Waterloo Bridge |
| A5 | Common Road | A6 | Roupeil Street | C4 | Waterloo Road |
| B5 | Dove Street | A5 | Sacker Street | A6 | Whitehorse Street |
| A5 | Edson Street | B5 | Stamford Street | A3 | York Road |
| D2 | Golden Jubilee Bridges | B4 | Setton Walk | | |
| D3 | Hungerford Bridge | A5 | Tension Way | | |
| | | A6 | Thred Street | | |

Landmark finder

| | | | |
|----|-----------------------------------|----|-----------------------------------|
| B4 | BFI IMAX | C4 | BFI Southbank |
| B6 | Cain street | B6 | Neighbourhood |
| C4 | Hayward Gallery | C4 | Centre |
| C5 | IBM | C5 | ITV Tower/ |
| C5 | The London Studios | C5 | King's College London |
| C5 | London Eye | A4 | Medicentre |
| C5 | National Theatre | C5 | National Theatre |
| B1 | Premier Inn | D4 | Queen Elizabeth Hall |
| C1 | Royal Festival Hall | E1 | Royal Festival Hall |
| A5 | St. John's Church | A5 | St. John's Church |
| B5 | Schiller International University | B5 | Schiller International University |
| A1 | Sea Life London | A1 | Sea Life London |
| B3 | Aquarium | B3 | Aquarium |
| D1 | Tattershall Castle | D1 | Tattershall Castle |
| B5 | Topical Century | B5 | Topical Century |

Key

- Cycle Hire station
- Underground
- Bus stop
- River Services
- National Rail
- Shops
- Gifts
- Fresh produce
- Clothes
- Shoes
- Cafes
- Restaurants
- Bars

DIE FARBEN VON ORIENTIERUNGSLAUFKARTEN

Die Darstellung einer OL-Karte ist international. Egal ob in der Schweiz, Schweden oder China: Orientierungslaufkarten sehen überall gleich aus. Um eine Orientierungslaufkarte zu zeichnen, braucht man bestimmte Grundkenntnisse. Der internationale Orientierungslaufverband (IOF) hat einen internationalen Standard für die Darstellung von Karten entwickelt. Karten von Waldgebieten werden nach der ISOM-Norm (International Specification for Orienteering Maps) gezeichnet, während für OL-Karten von städtischen Gebieten oder Parks die ISSOM- oder ISSPrOM-Normen (International Specification for Sprint Orienteering Maps) verwendet werden, die auf Basis der ISOM-Norm entstanden sind.

Schulkarten werden nach der Sprint Norm (ISSOM und ISSPrOM) gezeichnet, jedoch mit einer Reihe spezieller Symbole für Objekte, die man häufig im Areal rund um die Schule findet, wie Straßenlaternen, Parkbänke, Basketballpfosten, Fahnenstangen, Fußballtore, Spielplatz-einzäunungen und vieles mehr. Sprintkarten werden meistens im Maßstab von 1:4000 oder 1:3000 gezeichnet, Schulkarten im Maßstab von 1:1000 bis 1:2000, um mehr Details darstellen zu können.

Auf manchen Schulkarten sieht man keinen Maßstab, sondern nur eine Distanz-Skala. Mit Hilfe der Distanz-Skala kann die Entfernung zwischen verschiedenen Punkten ermittelt werden.

Für Einsteiger*innen in den Orientierungslauf ist es meistens schwierig, gleichzeitig mit der Karte und dem Kompass zurechtzukommen. Deshalb sollten Trainer oder Lehrkräfte Einsteiger*innen zunächst mit der Karte vertraut machen, die am Gelände ausgerichtet wird. Alternativ kann ein einfacher Handgelenk-Kompass verwendet werden, um die Karte nach Norden auszurichten.

Eine OL-Karte eines Waldgebietes wird normalerweise in fünf oder sechs Farben gezeichnet. Für Sprint- und Schulkarten werden zusätzliche Farben verwendet.

- Weiß** – Wald mit guter Belaufbarkeit
- Braun** – Hügel, tiefe Löcher, Höhenkurven
- Schwarz** – Steine, Felsen, Straßen, Zäune, Mauern, Brücken, Pfosten
- Gelb** – Offenes Land mit Feldern, Wiesen und Rasen
- Grün** – Dichte Vegetation; wird verwendet, wenn die Belaufbarkeit schwierig ist oder um Hecken hervorzuheben
- Grau** – Häuser, Gebäude. Helles Grau zeigt Überdachungen und Durchgänge
- Hellbraun** – Befestigte Asphalt- und Schotterstraßen, Parkplätze, Schulhöfe
- Rosa** – Provisorische Gebäude, Außengastronomie, Container
- Blau** – Wasser: Seen, Flüsse, Bäche, Wassergräben, Sümpfe

ERKLÄRUNGEN ISOM, ISSOM UND ISSPRM

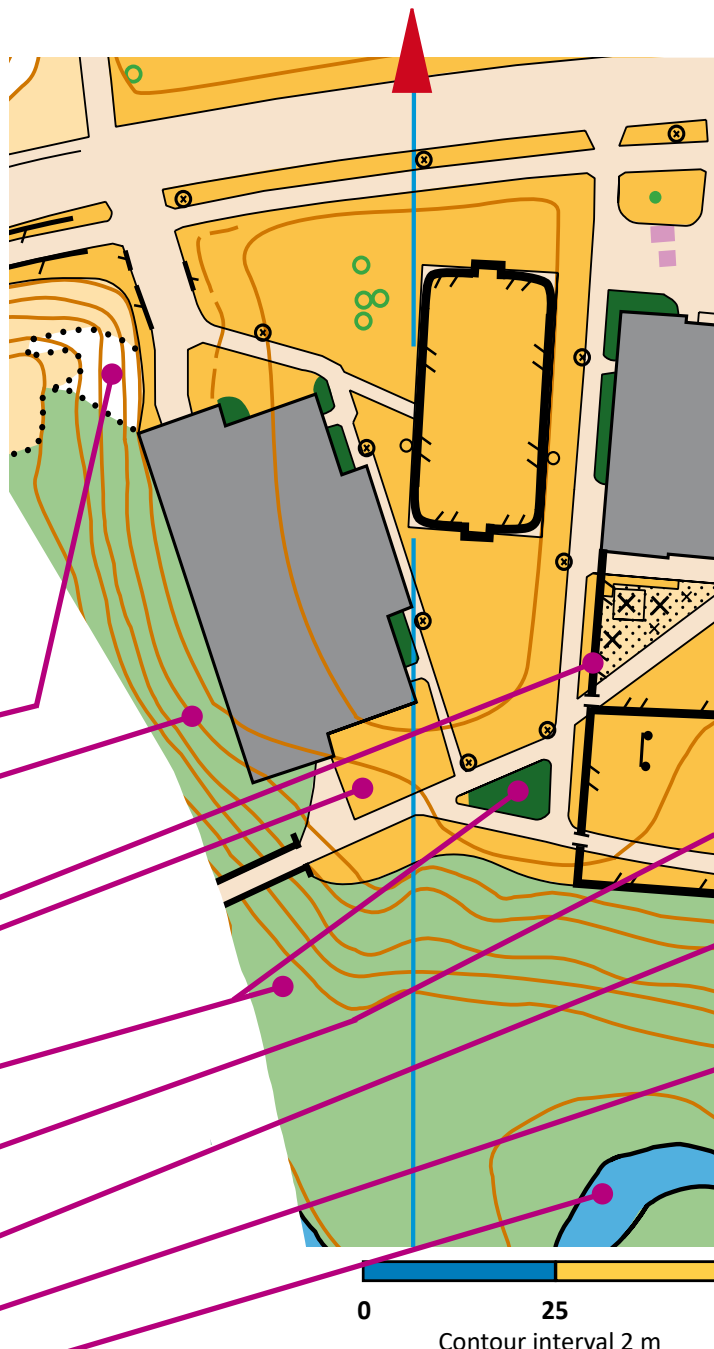
ISOM:

Internationale Spezifikation für Orientierungslaufkarten

ISSOM, ISSPrOM:

Internationale Spezifikation für Sprint-Orientierungslaufkarten

ÅVESTADAL, AVESTA



wod
World Orienteering Day

DIE KARTENSYMBOLE

Auch die Symbole auf Orientierungslaufkarten sind weltweit gleich. Ein Stein wird als schwarzer Punkt dargestellt, egal ob man eine Karte von der Schweiz, Schweden, Grossbritannien, Australien, China oder Brasilien in der Hand hat. Die Legende rechts auf der Karte zeigt die wesentlichen Symbole, die der Kartograph verwendet. Es gibt jedoch mehr Symbole, mit denen Details

noch genauer dargestellt werden können. Für die Altersgruppen 6-15 sind hier einige Kartenzeichen violett unterlegt, weil sie darauf hinweisen, dass hier nicht gelaufen bzw. das Objekt nicht überstiegen werden darf!

Lehrpersonen sollten diese Symbole gut kennen und den Schüler*innen deren Bedeutung erklären.



Legende

- Wald
- Gebäude
- Überdachung
- Offenes Gebiet
- Dickicht
- Offenes Gebiet, mit Einzelbäumen
- Offenes, sandiges Gebiet
- Rraues, offenes Gebiet
- Befestigtes Fläche
- Dichte Vegetation
- Privates Gebiet, Blumenbeet
- Straße, befestigter Fußweg
- Großer und kleiner Fusspfad
- Unpassierbarer Zaun
- Passierbarer Zaun
- Unpassierbare Mauer
- Passierbare Mauer
- Unpassierbare Vegetation
- Vegetationsgrenze
- Kleiner Wasserlauf
- Unpassierbarer Fels
- Fußballtor
- Großer und kleiner Baum
- Markantes Geländeobjekt
- Treppen
- Großer Pfosten, Laternenpfahl
- Fahnenpfosten, kleiner Pfosten
- Dusche / großer Stein
- Wasserloch / von Menschen erschaffenes Objekt
- Hügel / Senke
- Kuppe / Loch

Achtung! Durchqueren verboten!

Verband: Dalaportens OL

Info: www.dalaporten.se

E-mail: info@dalaporten.se

Kontakte: Lisa Silvemark and Linda Mattsson

Kartograph: Göran Andersson
byorienteering@gmail.com



ORIENTIERUNGSLAUF ENTDECKEN

Orientierungslauf lernt man am besten Schritt für Schritt, von einfachen Anforderungen bis zu komplexen Aufgabenstellungen.

Einzelne Levels kann man mit steigender Schwierigkeit mit den Farben Grün, Weiß, Gelb und Orange kennzeichnen. Darauf aufbauend werden Übungen empfohlen, die auf Schulkarten durchgeführt werden können. Das orange Level wird in diesem Buch in Hinblick auf die Zielgruppe nicht berücksichtigt.

Der Einstieg in den Orientierungslauf beginnt mit dem grünen Level und einer einfachen Karte des Geländes rund um das Schulgebäude. Die Lehrperson macht mit der Karte vertraut, zeigt den Schüler*innen, wo auf der Karte sie sich befinden, erklärt, wie die Karte ausgerichtet wird, und dann geht es schon los! Die Grundprinzipien lauten dabei: Richte die Karte aus, die rote Kompassspitze bildet mit der roten Randlinie ein T, der Daumen ist dort auf der Karte, wo man sich gerade befindet. Dies wird mit den Schülern*innen bei jeder Übungseinheit wiederholt, es ist das kleine Einmal-eins des Orientierungslaufs.

Den meisten Spaß haben die Kinder, wenn man viele Kontrollposten im Gelände aufstellt. Die Strecken zwischen den Posten sind kurz, die Erfolgserlebnisse zahlreich. Das hilft, konzentriert bei der Sache zu bleiben und selbst festzustellen, ob man richtig unterwegs ist.

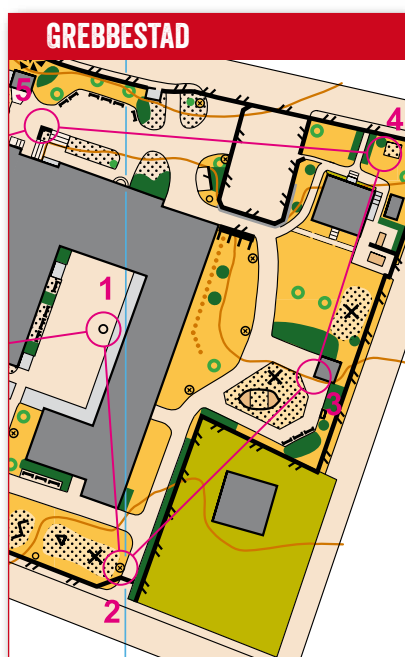
Tipps: Der nächste Posten sollte immer bereits sichtbar sein, wenn man bei einem Posten angekommen ist.

Für das weiße Level braucht es schon ein bisschen mehr. Jetzt geht es darum, durch Kartenlesen zu entscheiden, welcher Weg zum nächsten Posten der richtige ist. Dabei wird die Strecke in verschiedene Abschnitte aufgeteilt. Zum Beispiel: Zuerst nach Süden durch das Tor, dann der Hausmauer ostwärts folgen, dann nördlich der Hecke entlang bis zum Posten.

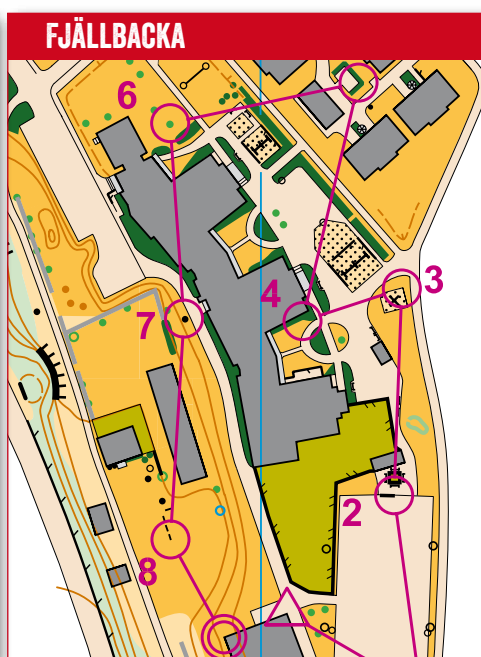
Das gelbe Level ist für das OL-Training für Fortgeschrittene vorgesehen, aber einige Übungen sind auch bereits für erfahrene Einsteiger/innen geeignet. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um im Wald erste Erfahrungen zu sammeln. Dafür eignen sich kleine Wäldchen gut, in denen die Kinder normalerweise spielen, die ihnen also bekannt sind – das gibt ein Gefühl der Sicherheit. Wenn sich im Wald Hügel und Gräben befinden, ist dies von Vorteil. Die Kinder entwickeln ein Verständnis dafür, wo es auf der Karte bergauf und bergab geht.

Wichtig ist, dass die Kinder jederzeit zur Lehrperson zurückfinden können, wenn sie von der Route abgekommen sind. Dann beginnen sie einfach nochmals von vorne. In einem vertrauten Gelände ist das kein Problem. In einem fremden Wald ist es hingegen ziemlich beunruhigend, wenn man sich verläuft und nicht mehr den Weg zurück weiß.

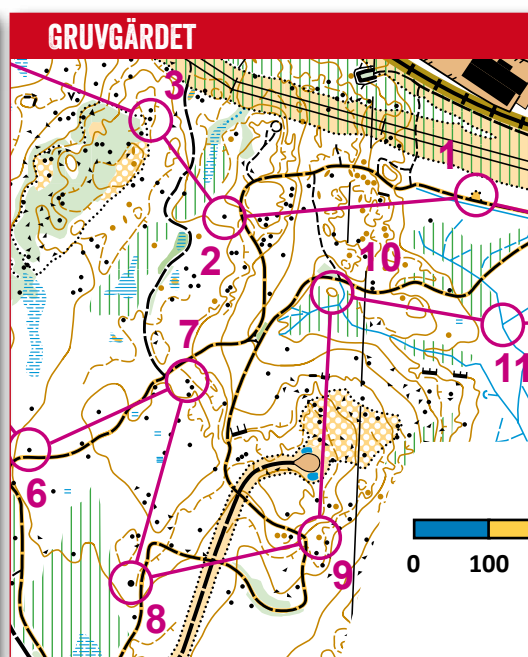
Die Zusammenarbeit mit einem örtlichen OL-Verein ist sehr wertvoll. Wenn die Schule zum Beispiel das elektronische Zeitmesssystem eines Klubs ausleihen kann, ergeben sich zusätzliche Möglichkeiten im Training.



Grünes Level



Weißes Level



Gelbes Level

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM PROFI

In Schweden orientieren sich die Entwicklungsstufen im Orientierungslauf an den Lernzielen für den Sportunterricht. Es gibt konkrete Beispiele für Fähigkeiten, die auf dem jeweiligen Level nachgewiesen werden müssen. Die Anforderungen sind hier absteigend vom höchsten bis zum niedrigsten Niveau aufgelistet.

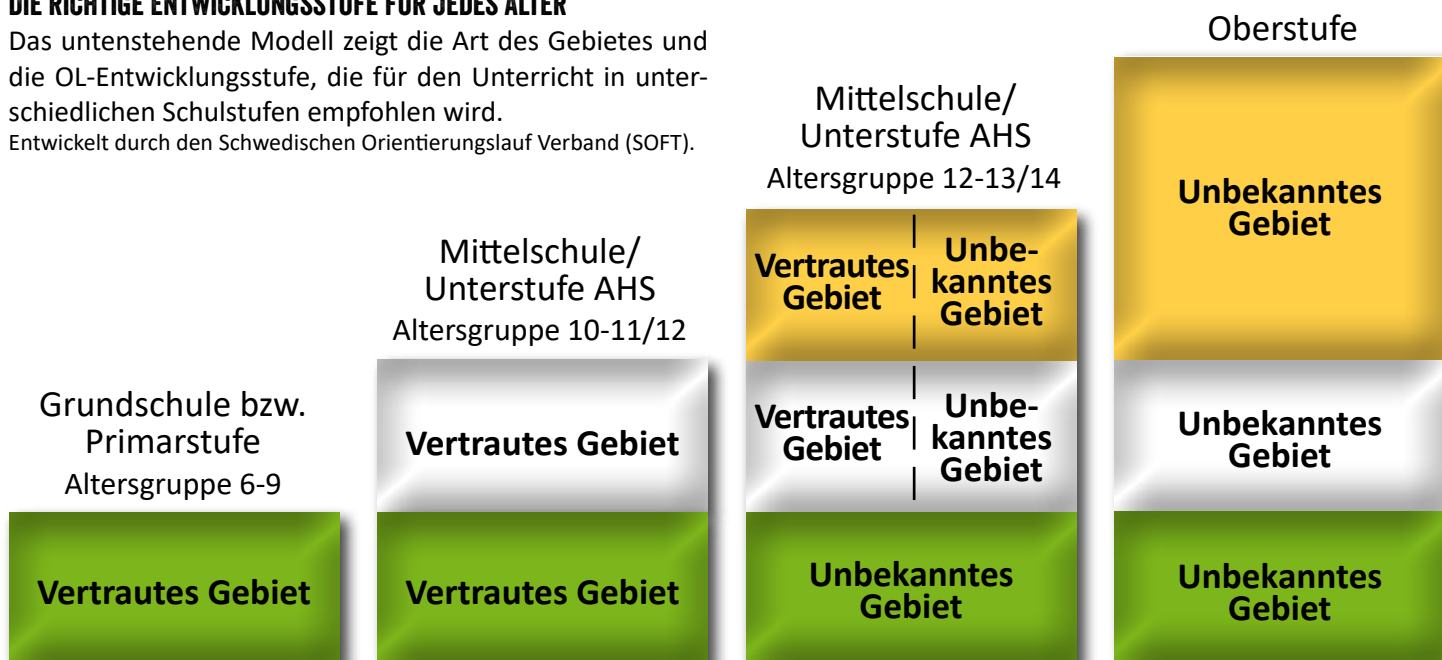
Entwickelt wurde der hier vorgestellte Stufenplan durch die Swedish Orienteering Federation (SOFT).



DIE RICHTIGE ENTWICKLUNGSSTUFE FÜR JEDES ALTER

Das untenstehende Modell zeigt die Art des Gebietes und die OL-Entwicklungsstufe, die für den Unterricht in unterschiedlichen Schulstufen empfohlen wird.

Entwickelt durch den Schwedischen Orientierungslauf Verband (SOFT).



Vertrautes Gebiet: Das Schulareal und die nähere Umgebung.

Unbekanntes Gebiet: Nahegelegenes Waldgebiet bei der Schule.

GLOSSAR

Kartenverständnis:

Das Wissen, dass die Karte eine verkleinerte und vereinfachte Darstellung der Realität ist.

Auffanglinie, Leitlinie:

Markante Geländeobjekte, denen man leicht folgen kann, wie Straßen, Wege, Zäune oder große Gebäude. Weniger ausgeprägte Auffanglinien wie ein kleiner Pfad, Hecken, Gräben und Vegetationsgrenzen.

Karte ausrichten:

Ausrichten der Karte nach Norden, womit das Kartenbild mit der Realität übereinstimmt.

Daumengriff:

Daumen genau dort auf der Karte positionieren, wo man sich gerade befindet. Der Daumen wird auf der Karte nachgeführt, wenn man sich im Gelände bewegt.

ROT ZU ROT!

"Rot zu Rot" also Ausrichten der Karte nach Norden, und "Daumengriff" – so lauten einige Schlüsselbegriffe, die für den Einstieg in den Orientierungslauf aber auch später wichtig sind. Diese Grundlagen zu verstehen und anwenden zu können, zählt zu den wichtigsten Voraussetzungen für den Erfolg im Orientierungslauf. Die Karte ist ein vereinfachtes Bild der Realität (siehe Seiten 6-7). Wenn die Karte falsch ausgerichtet ist, stimmt die Wirklichkeit nicht mit der Karte überein. Wir können die Realität nicht ändern, aber wir können die Karte neu an ihr ausrichten, oder wie wir sagen "einnorden".

Man kann entweder die Karte am Gelände ausrichten, z. B. an Häusern oder Straßen, oder das einfache Prinzip "Rot zu Rot" mithilfe des Kompasses anwenden. (In Zusammenarbeit mit Str8 und dem "Skol-Sprinten" Projekt wurde ein spezieller Anfänger-Kompass entwickelt, der perfekt in eine Kinderhand passt und gut am Handgelenk liegt.

1 KARTE FALTEN

Falte die Karte auf eine handliche Größe, damit man sie bequem halten kann.



Karte falten!

2 DAUMENGRIFF

Halte den Daumen in die Nähe deines aktuellen Standorts auf der Karte.

3 ROT ZU ROT

Drehe die Karte so, dass die rote Kante der Karte und der Kompass mit der roten Nordnadelspitze ein "T" bilden, das heißt, die Nordnadel zeigt zur Kante der Karte. Jetzt ist sie an der Wirklichkeit ausgerichtet.

Anmerkung: Ist auf der Schulkarte die nördliche Kante nicht rot eingefärbt, so kann dies mit einem roten Textmarker auch im Nachhinein ergänzt werden.



Drehe die Karte, rot zu rot!

SCHACHBRETT, ROT ZU ROT

Ein Schachbrett (64 Quadrate) kann mit Plastikbändern oder Seilen und Pflöcken auf einer Rasenfläche markiert werden. Auf einem Hartplatz kann man auch mit Kreide Linien ziehen oder mit Holzlaten kleine Quadrate legen. Eine Seite ist mit rotem Plastikband, roter Kreide oder einem rot-bemalten Brett gekennzeichnet, vorzugsweise im Norden.

Die Karte unten zeigt sechs verschiedene Symbole, die wie folgt markiert werden können: Bäume (Tannenast), Spielplatzgerät (Spielzeug), großer Stein (ein Stein in Faustgröße), Hügel (Kegelhut), Gebäude (eine Schuhschachtel) und eine Straßenlaterne (Stock).

| ROT ZU ROT | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| ○ | | × | | ■ | | ● | |
| | ● | | ◎ | | ○ | | ○ |
| | ○ | | × | | ■ | | ● |
| ○ | | ● | | ◎ | | ○ | |
| ● | | ○ | | ○ | | × | |
| | ■ | | ○ | | ● | | ◎ |
| | × | | ● | | | ■ | ○ |
| ◎ | | ○ | | ● | ○ | | |

| | |
|-------------------|------------------|
| ○ Baum | ◎ Hügel |
| × Spielplatzgerät | ■ Gebäude |
| ● Großer Stein | ○ Straßenlaterne |

Die Schüler*innen erhalten je eine Karte des Schachbretts und helfen der Lehrperson, anhand der Anleitung oben das "Schachbrett-Gelände" aufzubauen. Auf der nächsten Seite sieht man vier verschiedene Beispiele für Bahnen. Die Schüler*innen beginnen am Start (Dreieck) und folgen der gestrichelten Linie zum Ziel (Doppelkreise).

Am Anfang falten die Schüler*innen ihre Karte auf eine bequeme Größe, dann sollen sie den aktuellen Standort mit dem Daumen auf der Karte finden, je nachdem ob sie am Start 1, 2, 3 oder 4 stehen. Sie richten dann die Karte mit Hilfe des Kompasses aus. Wenn kein Kompass verwendet wird, kann man die rote Kante der Karte an der roten Seite des Schachbretts ausrichten.

Die Schüler*innen üben das ständige Ausrichten der Karte, während sie der gestrichelten Linie folgen. Bei jedem Richtungswechsel halten sie an, um sich selbst in die korrekte Richtung zu drehen, während die Karte nicht mitgedreht wird.

Zuletzt bekommen die Schüler*innen eine Karte ohne Bahn. Auf dieser Karte zeichnen sie selbst eine eigene Bahn und laufen diese ab. Diese Karten können dann untereinander ausgetauscht werden.

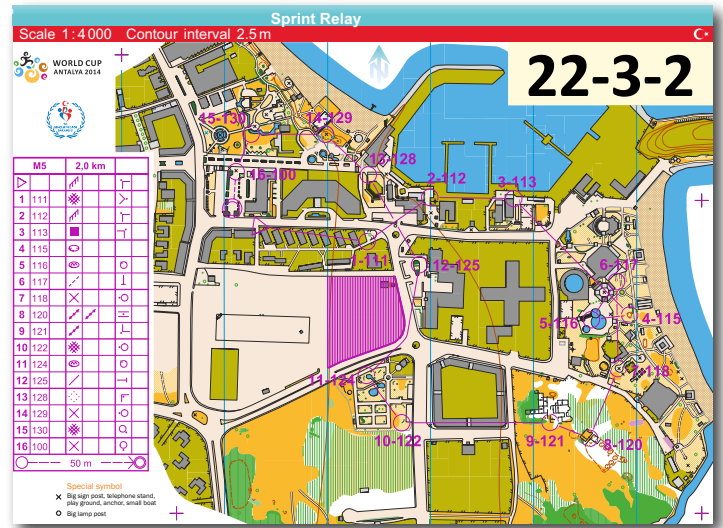
DIE KARTE EINNORDEN!

Das Grundprinzip des Orientierungslaufs besteht darin, dass die Karte geographisch gesehen immer lagerichtig gehalten wird. Der große Stein in Blickrichtung rechts im Gelände sollte auch rechts auf der Karte sein. Nimmt man die Karte zur Hand, sollte man sie als erstes ausrichten. Das "Rot zu Rot"-Prinzip ist die einfachste Art des Ausrichtens der Karte. Heute haben sogar World Cup- und Weltmeisterschaftskarten eine rote Kante oben auf der Karte.

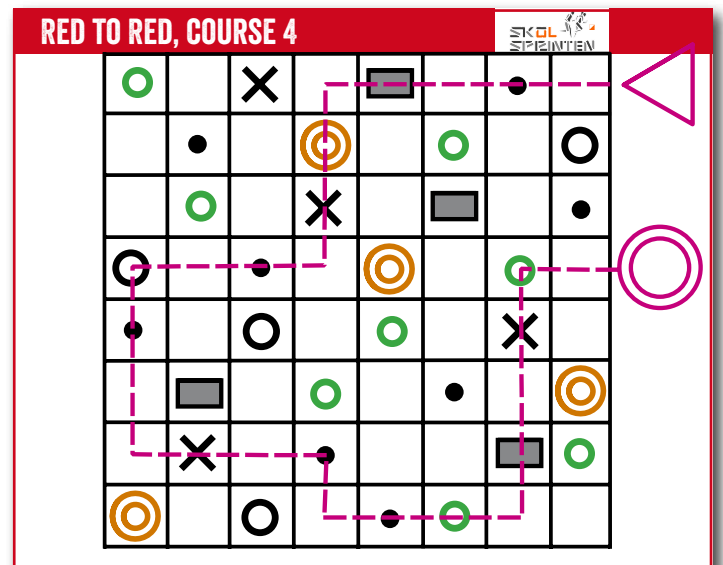
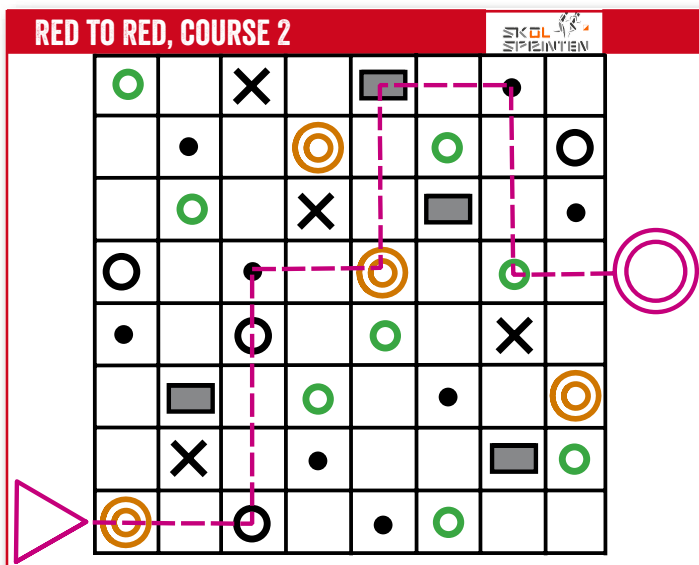
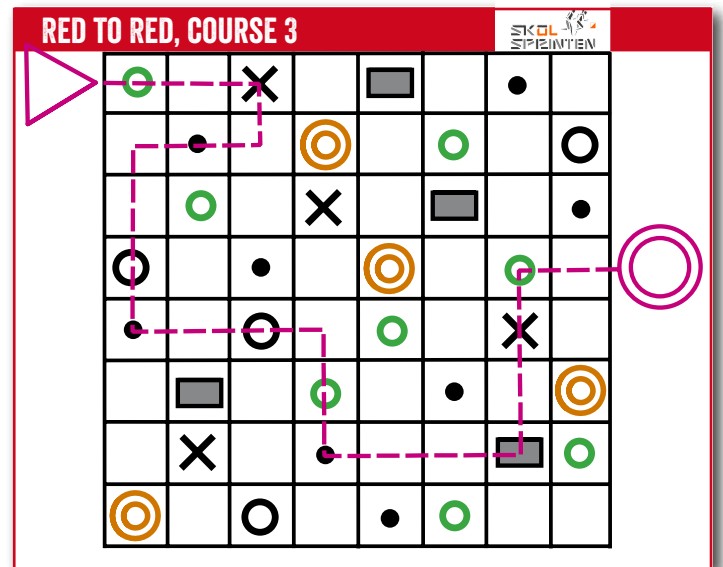
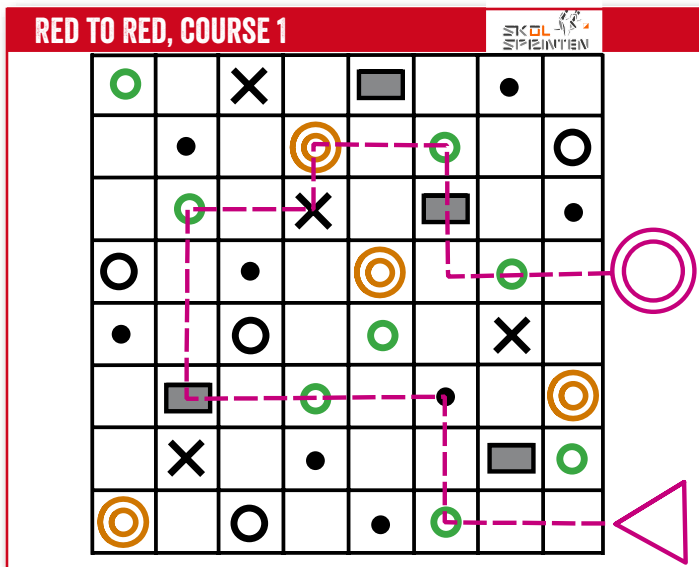
Die Karte rechts stammt von der erstmals durchgeführten internationalen Sprintstaffel. Der Wettkampf wurde vom türkischen OL-Verband im Resort Kemer durchgeführt.

Die heutigen Elite-OL-Läuferinnen und -Läufer verwenden dieselbe Methode wie Anfänger, indem sie immer als erstes die Karte einnorden, wenn sie in einen Wettkampf starten und jedes Mal, wenn sie die Karte lesen, schauen sie auf den Kompass.

Die folgenden Beispiele sind Grundlagen-Übungen zum Ausrichten der Karte am Gelände.



Die Karten befinden sich auch im Anhang und können ausgedruckt und frei verwendet werden.



ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

LABYRINTH ORIENTIERUNGLAUF ODER "ORIENT SHOW"

Maxim Ryabkin aus Russland hatte eine "verrückte Idee". Er entwickelte zusätzlich zum traditionellen Orientierungslauf ein Format, das dafür geschaffen ist, das Interesse von Zuschauern und Medien zu wecken. Sein Konzept der "Orient Show" baut auf folgenden Überlegungen auf:

- Medien sollen begeistert werden, Orientierungslauf als spektakulären Sport zu präsentieren und OL soll neuen Bevölkerungsgruppen vorgestellt werden.
- Zuschauern soll die Möglichkeit geboten werden, Rennen der Athletinnen und Athleten unter Wettkampfbedingungen in Echtzeit vom Start bis ins Ziel zu verfolgen.
- Allen Interessierten soll die Chance gegeben werden, selbst teilzunehmen. Jeder kann Posten im Wettkampfgebiet finden, ohne über besondere technische oder körperliche Fähigkeiten und Vorkenntnisse zu verfügen.

Labyrinth-OL kann man auf kleinem Raum durchführen. Während der Tiomila 2016 in Falun zeigte der Veranstalter den Teilnehmern, wie sich mit einfachen Mitteln eine bemerkenswerte Veranstaltung organisieren lässt. Man kann z. B. am Schulgelände ein eigenes Labyrinth aufbauen und dieses jederzeit auch wieder ändern. Mit einem Training im OL-Labyrinth kann man das Ausrichten der Karte hervorragend üben!

LABYRINTH-OL IST GENIAL

2019 wurden 10 %, also mehr als 200 aller World Orienteering Day (WOD)-Veranstaltungen als Labyrinth-OL organisiert. Schon im Jahr vorher hatte sich gezeigt, dass das Interesse an Labyrinth-OLs weltweit zunahm. Grund genug, dieses Format weiter zu fördern.

Labyrinth-OL hat viele Vorteile. Dieses Format bietet eine gute Gelegenheit, OL auf eine einfache und sichere Art zu verstehen und zu erlernen. Das Labyrinth benötigt wenig Platz und man kann kleine Flächen nutzen. Ein Labyrinth-OL kann überall auf der Welt aufgestellt und eine einfache Karte leicht erstellt werden. Außerdem ist Labyrinth-OL für praktisch jeden zugänglich und lädt zu intensiver körperlicher Betätigung ein, die auch Jugendlichen Spaß macht. Begrenzender Faktor ist einzig das Vermögen, das Kartenbild umzusetzen.

Die Fotos unten zeigen, wie der schwedische OL-Verein Dalaportens OL in Avesta Labyrinth-OL als zusätzliche Aktivität in das jährliche Wettkampfprogramm aufgenommen hat. Labyrinth-OL wurde dort am WOD und während der 100-Jahr-Feier von Avesta mitten in der Stadt durchgeführt.



Labyrinth-OL Bahnen



Mit Vollgas in das Labyrinth



Zentralpark, Avesta 2019



Metropoolen, 2018



Karlbo Schule 2019



Metropoolen, 2019

ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

DIE INTERNATIONALE ENTWICKLUNG DES LABYRINTH-OL

Analog zu den neuen olympischen Sportarten "Speedklettern", "Surfen" und "Skateboarding" könnte man darüber nachdenken, das Interesse an Labyrinth-OL für ein neues Wettkampfformat mit Marketingqualität zu nutzen. Vielleicht ist Labyrinth-OL der einfachste Weg, um OL publik zu machen. Es hat sich gezeigt, dass Labyrinth-OL für verschiedene Zwecke genutzt werden kann, z.B. als Techniktraining, für Fun-Wettbewerbe oder einfach als spontane Sport-Aktivität.

Wie wäre es, wenn auf jedem Schulgelände der Welt ein OL-Labyrinth stehen würde? Stellen wir uns vor, das gleiche Labyrinth mit identischen Bahnen wäre zu gleicher Zeit in Großstädten wie London, New York, Buenos Aires, Singapur, Sydney, Peking, Moskau, Kairo, Paris, Stockholm, Wien, Berlin und in kleinen Städten und Dörfern verfügbar. Rund um den Globus stellen sich Menschen gleichzeitig der Herausforderung, die Bahnen im Labyrinth zu durchlaufen. Was für ein weltumspannendes Sporterlebnis!

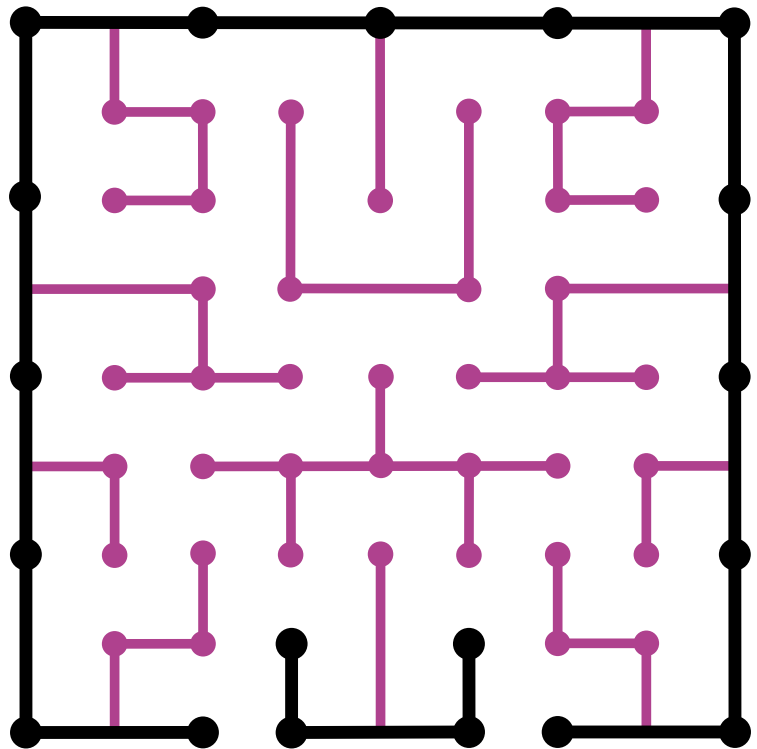
Im Herbst 2019 veranstalteten wir zusammen mit dem Schwedischen OL-Verband SOFT und dem IT-Coach Åke Larsson an zwei Schulen (Avesta und Skinnskatteberg) einen "Pilot Labyrinth-OL", um herauszufinden, ob diese Art von simultaner Veranstaltung weltweit funktionieren würde.

Das Setting war ein Labyrinth von 16 x 16 m (siehe Karte) mit den gleichen Bahnen an beiden Orten. Wir verwendeten zwei verschiedene Zeitmesssysteme, SPORTident in Skinnskatteberg und EMIT in Avesta, und OLA, ein gemeinsames Verwaltungsprogramm. An beiden Orten hatten wir WLAN, um Live-Resultate online stellen zu können. Die Ergebnisse beider Veranstaltungen wurden live auf großen TV-Bildschirmen angezeigt.

Wie so oft, wenn man etwas zum ersten Mal ausprobiert, lief nicht alles perfekt, aber wir haben viele Erfahrungen gesammelt, wie wir es besser machen können. Mit einigen Anpassungen ist es möglich, diese globale Vision umzusetzen. Die Schüler*innen hatten immensen Spaß und ein spannendes OL-Erlebnis, was einer der Hauptgründe dafür ist, Labyrinth-OL als neues Format auf Anfänger- und Weltklasse-Niveau weiterzuentwickeln.

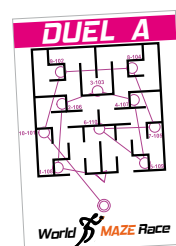
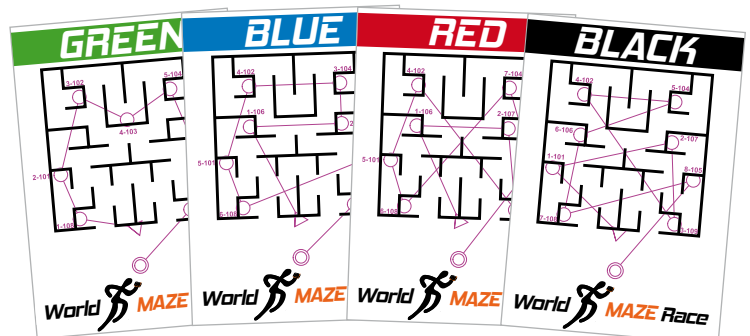


SO BAUT MAN EIN OL-LABYRINTH AUF

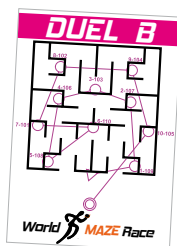


- 19 Zaunpfosten, Distanz 4 m
- 19 Kunststoffplanen, 1x4 m
- 40 schmale Pfosten
- Plastikband, 80 m

World MAZE Race



DUELL LÄUFER 1



DUELL LÄUFER 2

ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

WIE GEHT ES MIT DEM LABYRINTH-OL WEITER?

Zum 18. Mal war die internationale Biathlon-Elite im Dezember 2019 in der Veltins-Arena in Schalke zu Gast. Die neue Bahn hatte Weltklasse-Niveau, die brandneue Technik, die speziell für diese Veranstaltung in der Veltins-Arena installiert worden war, setzte neue Maßstäbe.

Dieses Beispiel könnte auch im OL Schule machen. Indoor oder im Freien durchgeführte Sprints machen den OL-Sport öffentlich sichtbar und wecken das Interesse neuer Zielgruppen.

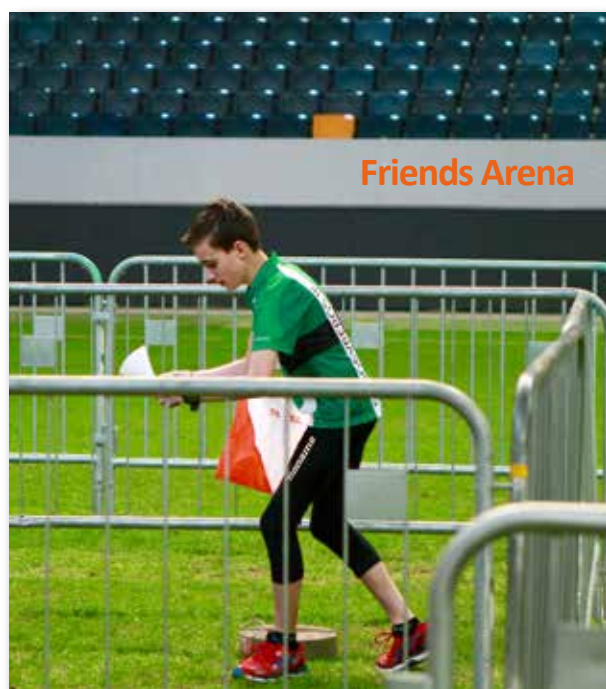
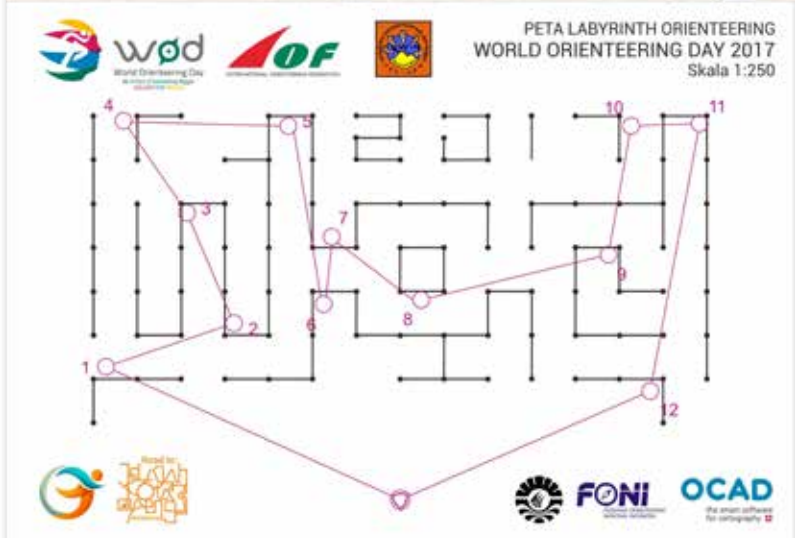
Was die Organisatoren im April 2016 in der Friends Arena in Stockholm erstmals ausprobierten, scheint geeignet, Labyrinth-OL weiterzuentwickeln: Sie luden dazu ein, das OL-Labyrinth in Form eines Partner-Duells zu durchlaufen. Eltern konnten gegen ihre Kinder antreten, Freunde gegen Freunde oder Kollegen gegen Kollegen. Das machte riesig Spaß und zeigte, dass das Konzept funktioniert.

Benötigt wird dazu eine große Veranstaltungshalle oder Sportarena, wie man sie überall auf der Welt in großen Städten findet. Auch in Turnhallen und auf Sportplätzen wäre diese Art des Wettkampfs möglich.

MOBILER LABYRINTH-OL IN AVESTA, SCHWEDEN

So hatte der Dalaportens-OL-Verein in Avesta beispielsweise die Idee, zehn mobile Labyrinth-OLs bei zehn Schulen aufzustellen. Eine Woche lang sollte jede Schule die Gelegenheit haben, das Labyrinth im Sportunterricht zu benutzen. Einmal pro Woche sollte der Verein in die Schule kommen, um mit allen Schülern einen Labyrinth-OL durchzuführen.

FOTOS VOM LABYRINTH-OL AUS ALLER WELT



ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

KISS: KEEP IT SIMPLE (HALTE ES EINFACH)

Bei der einfachsten Variante des Labyrinth-OL setzt man Posten in einem symmetrischen Raster in quadratischer oder rechteckiger Form. Man kann auch Kegelhütchen oder ähnliche Markierungen verwenden, die in einer Sporthalle zur Verfügung stehen. Diese Art der Bahnlegung eignet sich sehr gut, um das Ausrichten der Karte an der Umgebung zu üben.

Die Bahn A ist die einfachste. Die Bahnen B, C und D werden immer schwieriger. Man kann die Übung mit einem Endspurt über eine Strecke von 100 Metern abschließen oder versuchen, die 100 Meter zweimal zu laufen und dabei jedes Mal möglichst gleich schnell zu sein.



BAHNEN "KISS"

BAHN A

BAHN B

BAHN C

BAHN D

100 M

ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

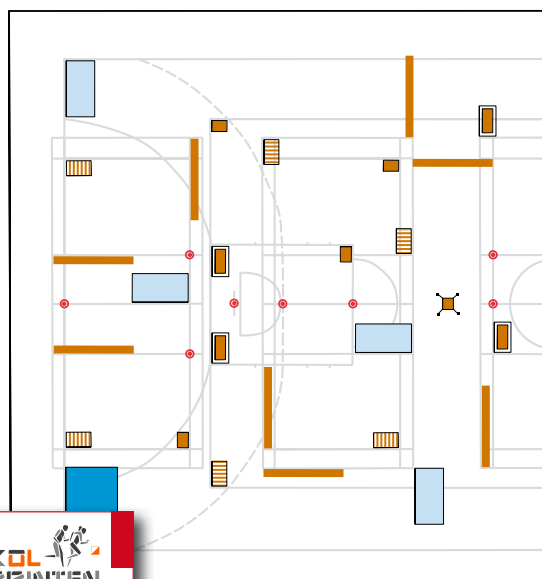
KARTENTRAINING IN DER MEHRZWECKHALLE

Mit der Karte einer Sporthalle kann man verschiedene Indoor-Trainingseinheiten durchführen und das Kartenverständnis und das Einnorden der Karte üben.

Man braucht dazu möglichst viele Sportgeräte. Die Karte rechts zeigt, wie die Objekte in der Legende so naturgetreu wie möglich dargestellt werden können. Falls beispielsweise blaue Matten vorhanden sind, können diese mit blauen Symbolen eingezeichnet werden.

Mithilfe einer Postennetzkarte, auf der auch die Spielfeldmarkierungen der Halle (Handball, Basketball, Badminton usw.) eingezeichnet sind, kann man die Objekte einfacher an die richtige Position legen. Diese Markierungen sollten jedoch nicht auf den Übungskarten eingezeichnet sein.

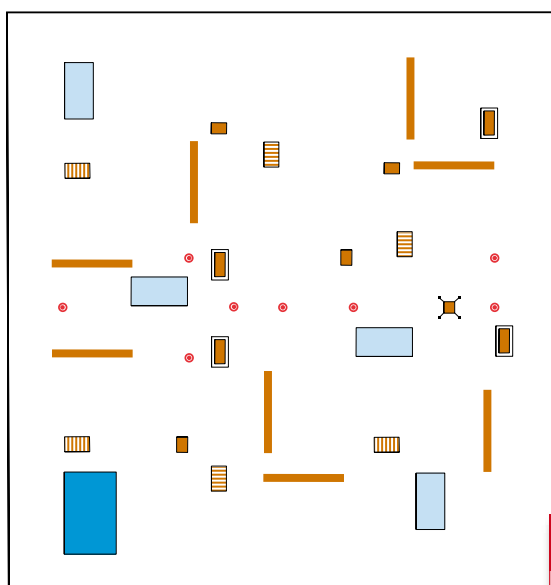
MEHRZWECKHALLE, LEHRERKARTE



Legende

- Sprungbock
- Kasten
- Kleiner Kasten
- Sprungbrett
- Bank
- Turnmatte
- Matratze
- Kegelhütchen

MEHRZWECKHALLE, KARTE FÜR SCHÜLER*INNEN



Legende

- Sprungbock
- Kasten
- Kleiner Kasten
- Sprungbrett
- Bank
- Turnmatte
- Matratze
- Kegelhütchen

KARTEN FÜR SCHÜLER*INNEN

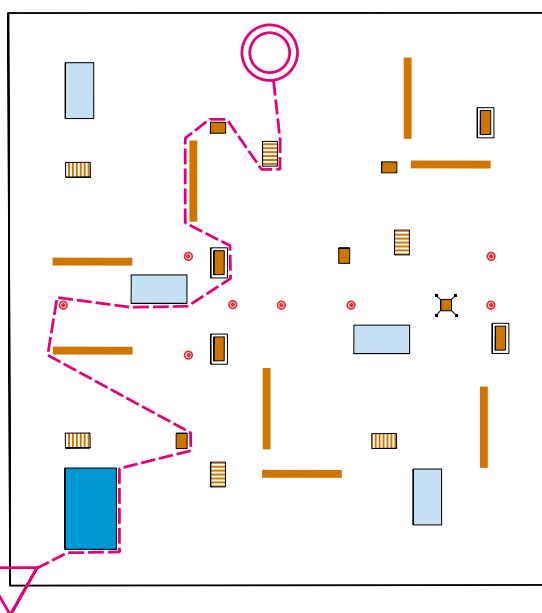
Beim Aufbauen der Geräte können die Schüler*innen mithelfen und sich dabei gleichzeitig aufwärmen. Dann bekommen sie die Übungskarte in die Hand. Auf der nächsten Seite sieht man vier verschiedene Bahnen – Vorlagen zum Ausdrucken findet man im Anhang. Individuelle Bahnen können auf einer Karte ohne Bahnaufdruck eingezeichnet werden. Die rote Kante zeigt in Richtung "Norden". In der Turnhalle werden die Himmelsrichtungen ungefähr festgelegt. Eine Wand zeigt in Richtung Norden.

EINFÜHRUNG INDOORTRAINING

Die Lehrperson folgt der gestrichelten Linie (der Bahn) und hält bei jedem Objekt an. Die Schüler*innen haben eine Karte ohne Bahnaufdruck in der Hand und folgen der Lehrperson. Diese erinnert immer wieder an den Daumengriff und ans Ausrichten der Karte in Richtung Norden ("Rot zu Rot"). Bei den Objekten zeigen die Schüler*innen, wo sich diese auf der Karte befinden.

Helfen die Schüler*innen, das "Gelände" aufzubauen – sie können dies in Paaren machen - sollte man die Postennetzkarte so groß wie möglich kopieren und in die Mitte der Halle legen.

MEHRZWECKHALLE, EINFÜHRUNG



Legende

- Sprungbock
- Kasten
- Kleiner Kasten
- Sprungbrett
- Bank
- Turnmatte
- Matratze
- Kegelhütchen

ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

KARTE AUSRICHTEN (LINIEN-OL IN DER HALLE, BAHNEN 1-4)

Die Schüler*innen werden in vier Gruppen eingeteilt. Die Lehrperson platziert "Posten" - z. B. kleine Postenschirme oder Kegelhütchen – an verschiedenen Stellen der Bahn. Jede Gruppe startet an einem der Eckpunkte. Im Ziel zeigen die Schüler*innen der Lehrperson, wo sich die Posten befunden haben.

MEHRZWECKHALLE, BAHN 2

Legende

- Sprungbock
- Kasten
- Kleiner Kasten
- Sprungbrett
- Bank
- Turnmatte
- Matratze
- Kegelhütchen

MEHRZWECKHALLE, BAHN 1

Legende

- Sprungbock
- Kasten
- Kleiner Kasten
- Sprungbrett
- Bank
- Turnmatte
- Matratze
- Kegelhütchen

Wenn die Schüler*innen mit dieser Übung fertig sind, dürfen sie eigene Bahnen einzeichnen, denen sie dann folgen müssen. Dabei erinnert die Lehrperson immer wieder an den Daumengriff und an das Einnorden der Karte.

MEHRZWECKHALLE, BAHN 3

Legende

- Sprungbock
- Kasten
- Kleiner Kasten
- Sprungbrett
- Bank
- Turnmatte
- Matratze
- Kegelhütchen

MEHRZWECKHALLE, BAHN 4

Legende

- Sprungbock
- Kasten
- Kleiner Kasten
- Sprungbrett
- Bank
- Turnmatte
- Matratze
- Kegelhütchen

"ECHTE KARTE"

Später kann man dann in der Sporthalle mit dem vorhandenen Equipment eine Landschaft nachbauen. Kästen werden zu Häusern, Matratzen zu Seen, kleine Matten zu Sümpfen, Bänke zu Mauern.

Alle Objekte erhalten ein Kartensymbol, das der Sprintnorm (IS-SOM) entspricht. Siehe Kartenausschnitt rechts.

Hinweis: Man findet diese Karte in größerem Format im Anhang zum Ausdrucken.

MEHRZWECKHALLE, "ECHTE KARTE"

Legende

- Überdachung (Sprungbock)
- Haus (Kasten)
- Haus (kleiner Kasten)
- Sandiges Gebiet (Sprungbrett)
- Mauer (Bank)
- See (Turnmatte)
- Sumpf (Matratze)
- Pfosten (Kegelhütchen)

INDOOR-ORIENTIEREN AUF MEHREREN EBENEN

Das unten gezeigte Beispiel zeigt einen anspruchsvolleren Weg, Indoor-Orientieren einzuführen. Wenn sich die Gelegenheit bietet, eine größere Halle oder ein größeres Gebäude mit mehreren Ebenen zu nutzen, macht es richtigen Spaß. Es muss nicht eine Sporthalle wie die unten abgebildete sein, auch ein mehrstöckiges Schulgebäude ist geeignet.

Die Anzahl der Geräte wie Bänke, Sprungbretter, Böcke oder Matten entscheidet darüber, wie man die Räume nutzen kann. Nun ist man gemeinsam mit den Schülern kreativ. Kinder haben eine lebhaftere Phantasie und wir Erwachsenen sollten dies soweit wie immer möglich nutzen.

Mein Grundsatz ist, dass alles, was nicht niet- und nagelfest ist, verwendet und kombiniert werden kann. Die Schulung von Koordination und Gleichgewicht ist für mich ein wichtiger Aspekt dieser Übung. Gleichzeitig sollten die Schüler*innen sich aber auch darauf konzentrieren, richtig zu orientieren.

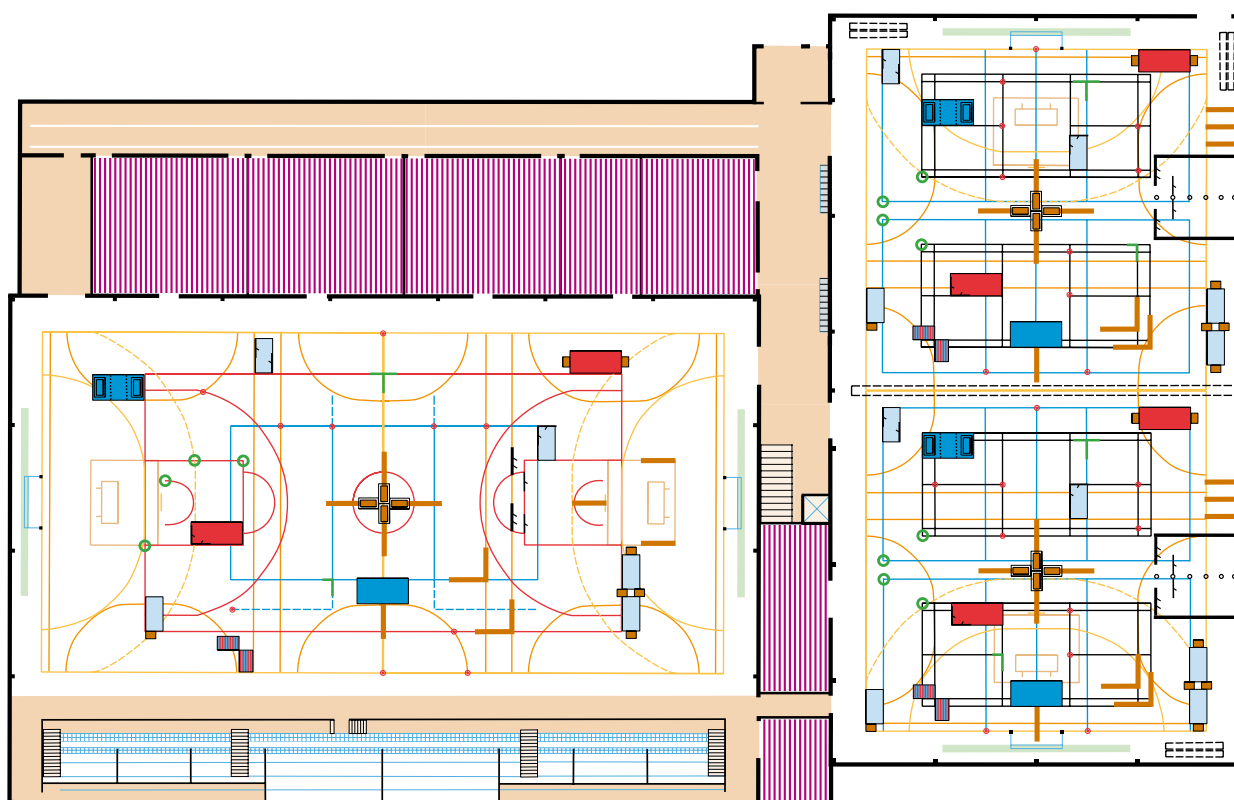
Die Postennetzkarte enthält wieder alle Markierungen für die unterschiedlichen Spielfelder in der Sporthalle (Handball, Basketball, Badminton usw.). Man kann diese Karte für einen Linien-OL verwenden und als Hilfe, um die Objekte aufzubauen. Auf der OL-Karte, die dann für das Training verwendet wird, sind nur die Objekte zu sehen, nicht aber die Linien. Man kann sich eigene Indoor-Postensignaturen ausdenken - die Geräte entsprechen den Steinen, Hügeln, Gebäuden, Seen auf einer "echten" Karte.

Das Beispiel auf dieser Doppelseite zeigt eine Mehrzweckhalle mit Tribüne und eine OL-Bahn, die sich über zwei Ebenen zieht.

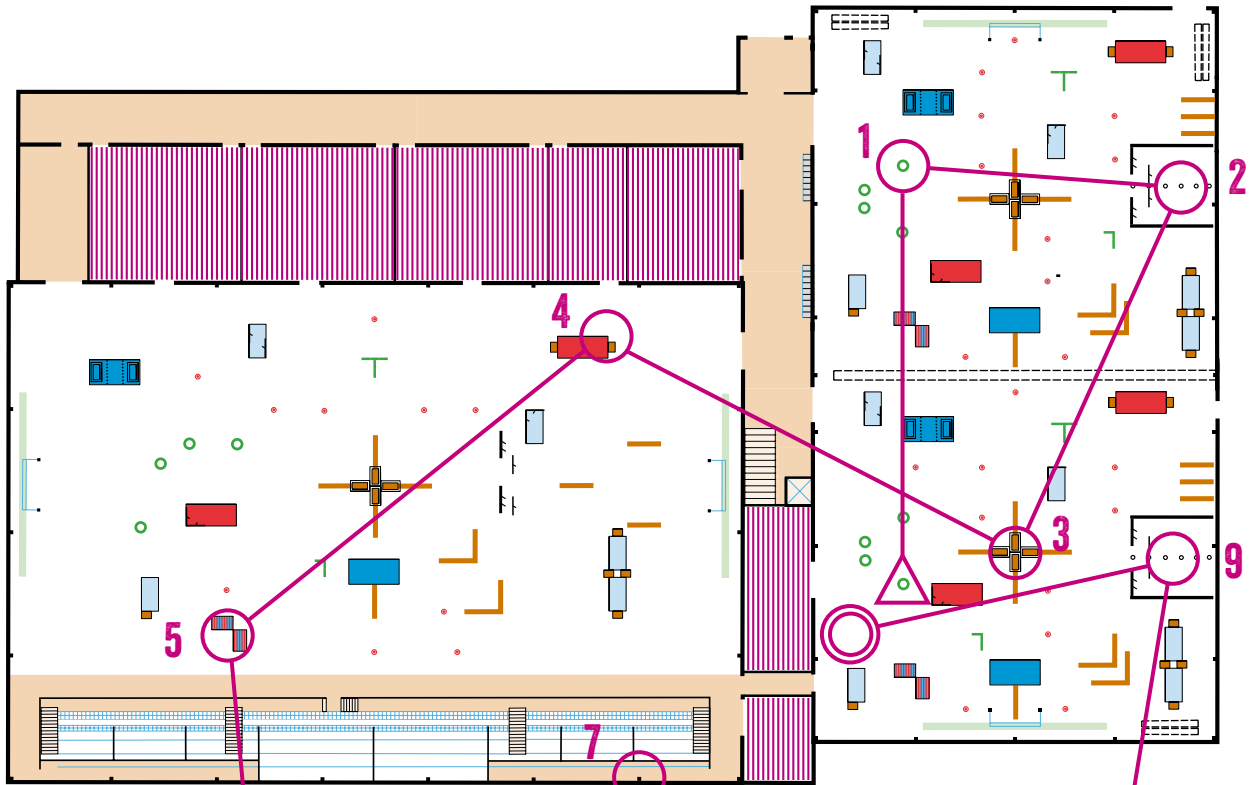
Sind von der Ebene 2 aus die Objekte auf Ebene 1 zu sehen, so kann man diese auf der Karte transparent einzeichnen, um den Schüler*innen die Orientierung zu erleichtern.



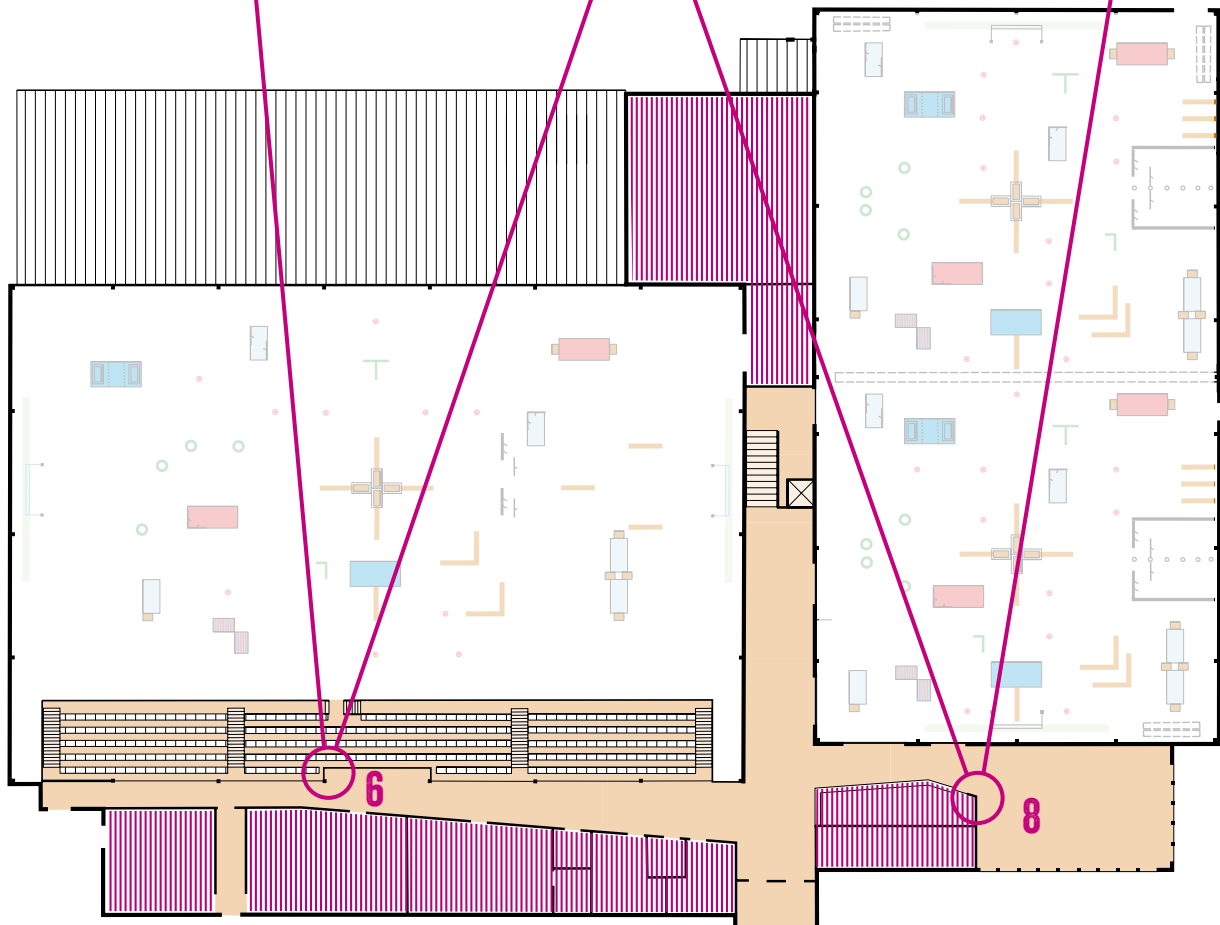
NORDBY SUPERMARKET HALLEN, 1. STOCK



NORDBY SUPERMARKET HALLEN, 1. STOCK



NORDBY SUPERMARKET HALLEN, 2. STOCK



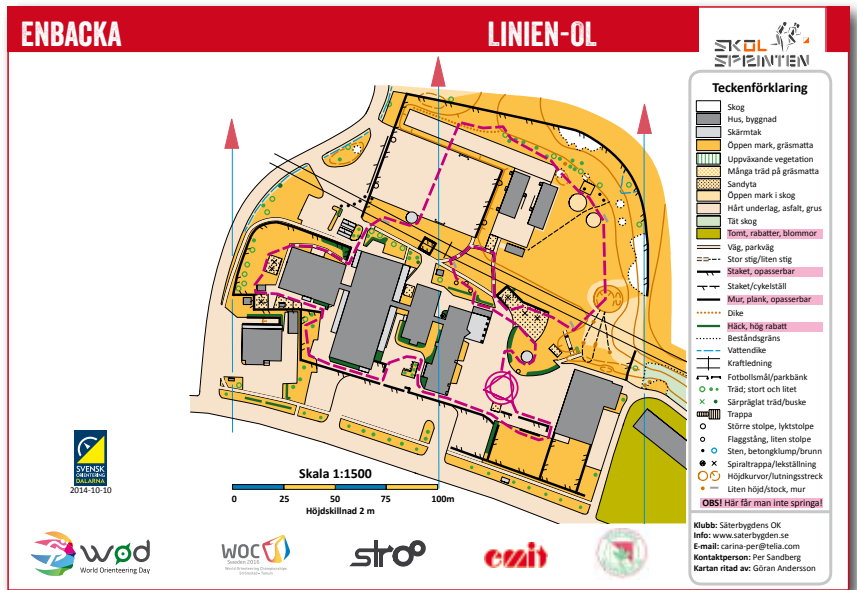
ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

KARTE AUSRICHTEN (LINIEN-OL IM FREIEN, 1)

Die Lehrperson folgt der auf der Karte eingezeichneten gestrichelten Linie und hält an eindeutig auf der Karte und in der Natur erkennbaren Objekten und Orten an. Die Schüler*innen haben ebenfalls eine Karte mit Bahnaufdruck in der Hand und folgen der Lehrperson.

Worauf ist speziell achtzugeben? Natürlich auf den Daumengriff und das Einnorden der Karte ("Rot zu Rot").

Die Lehrperson fragt: "Wo sind wir jetzt?" Die Schüler*innen arbeiten paarweise zusammen und zeigen den Standort auf der Karte. Weitere Fragen können sein: "Zeigt mir diesen Stein (Einzelbaum, usw.) auf der Karte.", oder: "In welche Richtung zeige ich jetzt?"



KARTE AUSRICHTEN (LINIEN-OL IM FREIEN - 2)

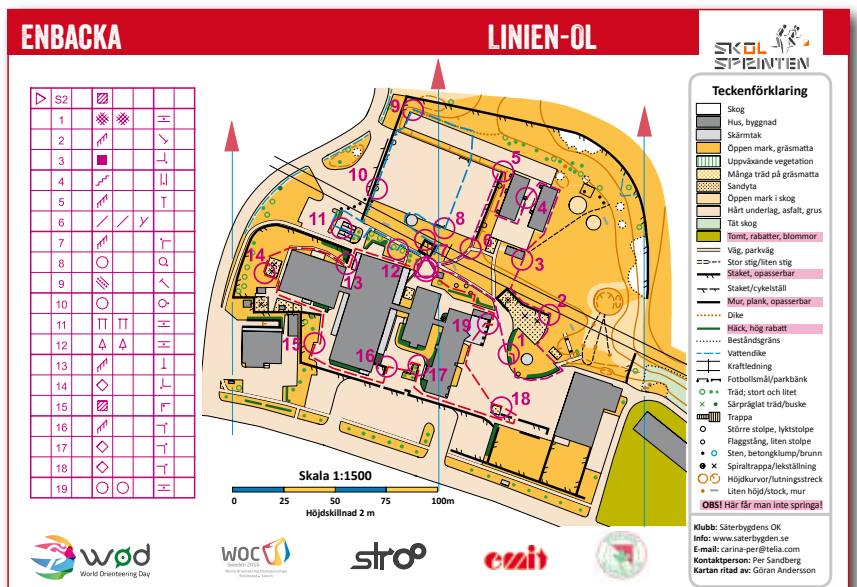
Die Schüler*innen werden in drei Gruppen aufgeteilt und folgen der auf der Karte eingezeichneten gestrichelten Linie (der OL-Bahn). Entlang dieser Linie wurden OL-Posten bei eindeutig erkennbaren Objekten platziert. Die Schüler*innen müssen herausfinden, wo auf der Karte sich diese Postenstandorte befinden.

Die Lehrperson erinnert die Schüler*innen an den Daumengriff und das Einnorden und Ausrichten der Karte.

POSTENNETZKARTE (LINIEN-OL IM FREIEN - 2)

Je nach vorhandener Ausstattung können die Kontrollpunkte mit Plastikbändern, Postenschirmen oder auch mit Postenschirmen und Zwickzangen (Stempelzangen) markiert werden. Vorteilhaft ist es natürlich, wenn man elektronische Kontrollstationen nutzen kann.

Zum Aufwärmen können die Schüler*innen jeweils ein bis zwei Posten setzen und zum Auslaufen dann die gleichen Posten wieder einholen. Hierzu sind jedoch zusätzliche Karten notwendig, auf denen jeweils nur diese Posten eingezeichnet sind. Der Aufwand lohnt sich aber langfristig.



ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

KARTE AUSRICHTEN (STERN-OL, POSTEN 1-6)

Dies ist eine hervorragende Übung, um sowohl das Einnorden der Karte als auch die Schnelligkeit und Beweglichkeit zu trainieren. Sie eignet sich auch sehr gut als Intervalltraining. Auf jeder Karte befindet sich nur ein Posten. Zum Aufwärmen setzen die Schüler*innen in Zweier- oder Dreierteams je einen Posten.

Am Start/Ziel steht die Lehrperson und erinnert an den Daumengriff und an das Einnorden der Karte. Jeder Schüler bekommt eine Stern-OL-Karte, läuft damit die eingezeichneten Posten an, kommt zurück und erhält die nächste Karte. Vom Posten zurück ins Ziel dürfen die Schüler*innen so richtig Gas geben. Man kann aus dem Stern-OL eine Rätseljagd machen: Bei jedem Posten befindet sich ein Buchstabe. Notiert man die Buchstaben in der Reihenfolge 1-6, so entsteht das Lösungswort.

Bana 1-6 0,9 km

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 43 | ◊ | | | | | | | |
| 2 | 44 | ◊ | | | | | | | |
| 3 | 45 | ◊ | | | | | | | |
| 4 | 46 | ◊ | | | | | | | |
| 5 | 47 | ◊ | | | | | | | |
| 6 | 48 | ◊ | | | | | | | |

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Vattenlösa
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktestolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekstallning
- Höjdskurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBSt! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK
Info: www.saterbygden.se
E-mail: carina-per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

Bana 7-12 1,1 km

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 49 | ◊ | | | | | | | |
| 2 | 50 | ◊ | | | | | | | |
| 3 | 51 | ◊ | | | | | | | |
| 4 | 52 | ◊ | | | | | | | |
| 5 | 53 | ◊ | | | | | | | |
| 6 | 54 | ◊ | | | | | | | |

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Vattenlösa
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktestolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekstallning
- Höjdskurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBSt! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK
Info: www.saterbygden.se
E-mail: carina-per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

KARTE AUSRICHTEN (STERN-OL, POSTEN 7-12)

Haben alle Schüler*innen die sechs Posten angelaufen, gehen Lehrperson und Schüler*innen zu einem zweiten Start/Ziel und es werden Posten wie bei der ersten Übung gesetzt. Wie bei dieser erinnert die Lehrperson an die Grundsätze des Daumengriffs und des Einnordens der Karte.

Der Vorteil des Stern-OLs ist, dass die Lehrperson laufend Hilfen und Feedback geben kann, was bei anderen Übungsformen für Orientierungslauf sehr schwer ist. Es ist vorteilhaft, wenn die Schüler*innen alleine laufen, aber es ist auch nichts dagegen einzuwenden, wenn sie zusammen in Paaren die Übung absolvieren möchten.

DIE LUSTIGSTEN GRIMASSEN UNSERER LEHRPERSONEN

Je nach vorhandener Ausstattung können die Kontrollpunkte unterschiedlich markiert werden.

Viel zu lachen gibt es bei dieser Variante:

Bittet die Lehrpersonen an eurer Schule, lustige Grimassen zu ziehen und fotografiert sie dabei. Diese Fotos werden auf A5 ausgedruckt und laminiert. An jedem Kontrollpunkt wird ein Foto befestigt. Die Kinder laufen die einzelnen Kontrollpunkte an und berichten, welches Foto sie dort gesehen haben.



ÜBUNGEN ZUM EINNORDEN DER KARTE

KARTE AUSRICHTEN (FOTO-OL)

Die Lehrperson fotografiert auffällige und auch wenig auffällige Objekte im Schulareal, z. B. einen Einzelbaum oder nur ein Detail des Baums, eine Hausecke, eine Regenrinne, ein Detail eines Spielgerätes usw. Der Phantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt! Jedes Foto entspricht einem Postenstandort.

Auf der Karte des Schulgeländes werden diese Postenstandorte (= Objekte auf den Fotos) eingezeichnet und nummeriert. Aufgabe der Schüler*innen ist es nun, die Fotos den Postenstandorten zuzuordnen. Dafür bekommen sie ein Blatt mit den Fotos und die OL-Karte mit den Postenstandorten. Danach wird der Buchstabe auf dem Foto in einer Tabelle bei der richtigen Postennummer eingetragen.

Der Vorteil des Foto-OL ist, dass man keine Kontrollposten setzen muss und auch spontan auf diese Übung zurückgreifen kann.

Schüler*innen können allein, zu zweit oder zu dritt laufen.

FOTOS VON DER ENBACKA SCHULE



ENBACKA
FOTO-OL

| Control | Letter |
|---------|--------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmått
- Öppen mark, gräsmatta
- Väppåkande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Till skog
- Font, räbatter, blommar
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/lystetall
- Mått, plänk, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Vattenrike
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Stora stolpe, lystolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdsurvor/hämningsgreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klub: Störbygdens OK
 Info: www.satterbygdens.se
 E-mail: carina_per@telia.com
 Kontaktperson: Per Sandberg
 Kartan ritad av Göran Andersson

Tipp:

Möchte man die Karte und die Fotos öfters verwenden, sollte man alle Blätter laminieren und die Tabelle zum Eintragen der Buchstaben gesondert ausdrucken.

ÜBUNGEN ZUM LAUFEN MIT EINGENORDETER KARTE

KARTE EINNORDEN (STERN-OL, BAHNEN A-E)

Diese Übung ist sehr gut geeignet, um das Ausrichten der Karte während des Laufens zu lernen und gleichzeitig die Fitness zu verbessern. Man kann die Übung auch sehr gut als Intervalltraining durchführen. Pro Bahn wird eine Karte benötigt. Die Schüler*innen können zu zweit oder in Gruppen zum Aufwärmen vor dem Start die Posten setzen.

Die Lehrkraft organisiert die Übung vom Start/Ziel aus und erinnert noch einmal an "Daumen auf die Karte" und "Rot zu Rot". Die Aufgabe lautet: Orientiere zu allen Posten, stemple an jedem und laufe so schnell du kannst vom letzten Posten zum Ziel.

ENBACKA

| Bana A | | 0,4 km | |
|--------|----|--------|---|
| 1 | 31 | ◇ | ◇ |
| 2 | 32 | △ | △ |
| 3 | 33 | △ | △ |
| O | | X | |

130 m

STERN-OL, BAHN A

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvur/lutningsstreck
- Liten höjdslock, mur
- OBS!** Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK
Info: www.saterbygden.se
E-mail: carina.per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

ENBACKA

| Bana B | | 0,4 km | |
|--------|----|--------|---|
| 1 | 34 | ◇ | ◇ |
| 2 | 35 | △ | △ |
| 3 | 36 | △ | △ |
| O | | X | |

40 m

STERN-OL, BAHN B

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvur/lutningsstreck
- Liten höjdslock, mur
- OBS!** Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK
Info: www.saterbygden.se
E-mail: carina.per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

ENBACKA

| Bana C | | 0,5 km | |
|--------|----|--------|---|
| 1 | 37 | ◇ | ◇ |
| 2 | 38 | △ | △ |
| 3 | 39 | △ | △ |
| O | | X | |

160 m

STERN-OL, BAHN C

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvur/lutningsstreck
- Liten höjdslock, mur
- OBS!** Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK
Info: www.saterbygden.se
E-mail: carina.per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

ENBACKA

| Bana D | | 0,4 km | |
|--------|----|--------|---|
| 1 | 40 | ◇ | ◇ |
| 2 | 41 | △ | △ |
| 3 | 42 | △ | △ |
| O | | X | |

60 m

STERN-OL, BAHN D

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvur/lutningsstreck
- Liten höjdslock, mur
- OBS!** Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK
Info: www.saterbygden.se
E-mail: carina.per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

ENBACKA

| Bana E | | 1,1 km | |
|--------|----|--------|---|
| 1 | 41 | ◇ | ◇ |
| 2 | 35 | △ | △ |
| 3 | 42 | △ | △ |
| 4 | 36 | △ | △ |
| 5 | 49 | ◇ | ◇ |
| 6 | 37 | △ | △ |
| 7 | 50 | ◇ | ◇ |
| 8 | 48 | △ | △ |
| 9 | 51 | △ | △ |
| 10 | 32 | △ | △ |
| 11 | 39 | △ | △ |
| 12 | 33 | △ | △ |
| 13 | 45 | ◇ | ◇ |
| 14 | 46 | ◇ | ◇ |
| 15 | 40 | △ | △ |
| 16 | 31 | ◇ | ◇ |
| O | | X | |

30 m

STERN-OL, BAHN E

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvur/lutningsstreck
- Liten höjdslock, mur
- OBS!** Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK
Info: www.saterbygden.se
E-mail: carina.per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

BAHN E

Bahn E nutzt alle Posten der Bahnen A-D. Fortgeschrittene Schüler*innen können diese Bahn zusätzlich ablaufen.

POKER-OL

Die Aufgabe besteht darin, in einem festgelegten Zeitraum das beste Pokerblatt zu erlangen. Die Schüler*innen starten mit fünf Pokerkarten (zusätzlich zu ihrer OL-Karte!) und haben die Aufgabe, im Zeitlimit ein möglichst gutes Pokerblatt zu erhalten. Zur Vorbereitung wird an jedem Posten ein Plastikbeutel, der eine Pokerkarte enthält, aufgehängt.

Die Schüler*innen laufen Posten nach ihrer Wahl an und tauschen dort jeweils eine ihrer Pokerkarten gegen die im Plastikbeutel.

ENBACKA

Poker-OL
Varje elev får 5 spelkort. Vid varje kontroll finns det ett spelkort i platsficka som man får byta ut för att få en bättre "hand". Efter 10 minuter samlas man åter vid målet.

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| ▷ S2 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 1 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 2 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 3 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |
| 4 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 5 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 6 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 7 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 8 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 9 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 10 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 11 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 12 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 13 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 14 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 15 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 16 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |

POKER-OL

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmattak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sanddyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Vattenlösa
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Fläggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/hestställning
- Höjdskurvor/utningsträck
- Liten höjd/stock, mur

OBSt! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbyggets OK
Info: www.saterbyggen.se
E-mail: carina-per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson



DER FUCHS

Man kann die Posten wie beim Poker-OL oder die Posten jeder anderen Übung verwenden. Der "Fuchs" wird als zusätzliche Aktivität eingeführt. Es ist von Vorteil, ein elektronisches Zeitmesssystem wie SPORTident zur Verfügung zu haben, aber es ist auch ohne gut durchführbar.

Der Lehrer geht langsam die gestrichelte Linie als "mobiler Posten" entlang. Die Schüler*innen laufen zum ersten Kontrollposten, dann zum "mobilen Posten", dem "Fuchs", und stempeln bei diesem. Dann geht es weiter zum nächsten Posten, wieder zurück zum "Fuchs", usw.

ENBACKA

Räven
Läraren går i ett lugnt tempo längs den streckade linjen med en stämpelnsenhet. Eleverna springer och stämpplar varannan gång vid resp kontroll och varannan gång hos läraren.

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|
| ▷ S2 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 1 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 2 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |
| 3 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 4 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 5 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 6 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 7 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 8 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 9 | △ | △ | △ | △ | △ |
| 10 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 11 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |
| 12 | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ | ◇ |

DER FUCHS

Skala 1:1500
Höjdskillnad 2 m

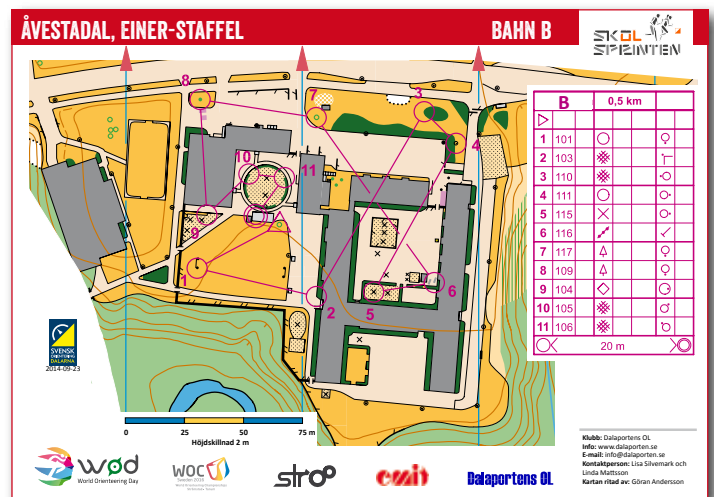
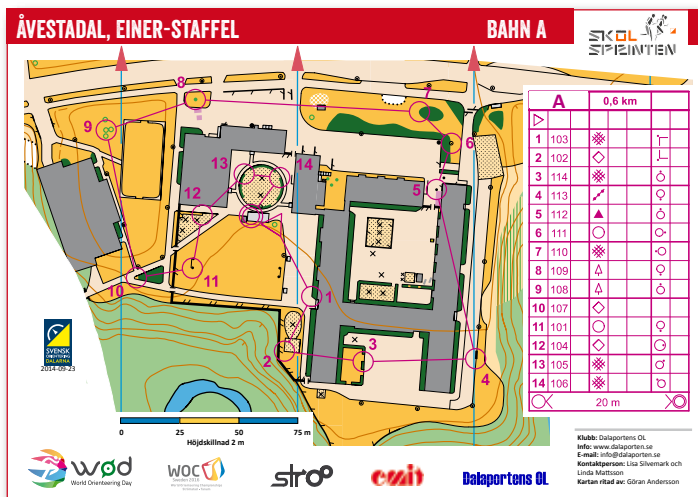
Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmattak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sanddyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Vattenlösa
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Fläggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/hestställning
- Höjdskurvor/utningsträck
- Liten höjd/stock, mur

OBSt! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbyggets OK
Info: www.saterbyggen.se
E-mail: carina-per@telia.com
Kontaktperson: Per Sandberg
Kartan ritad av: Göran Andersson

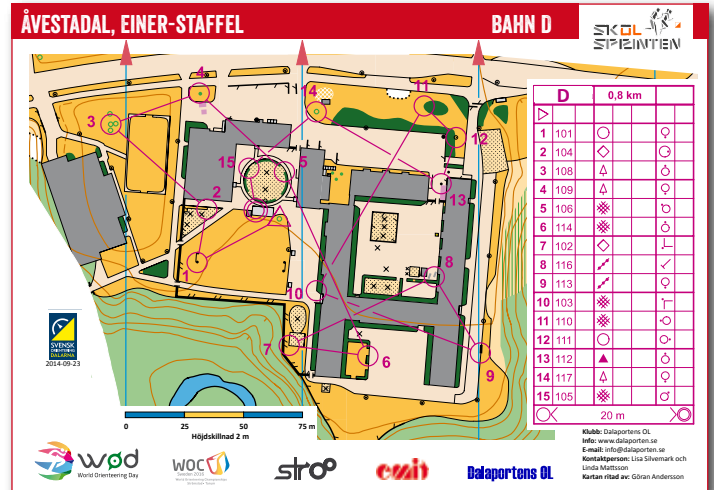
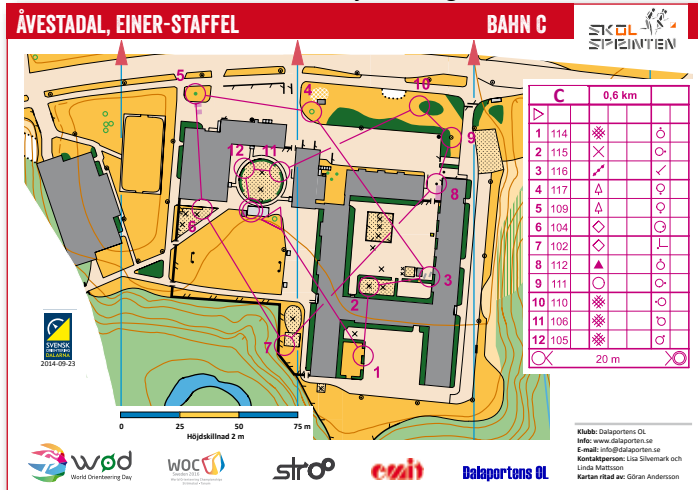
EINER-STAFFEL (STAFFEL MIT SICH SELBST)



EINER-STAFFEL

Eine Staffel mit sich selbst laufen! Diese Übung kann alleine oder in Zweierteams durchgeführt werden. Gestartet wird gleichzeitig auf allen vier Bahnen (Massenstart) oder in Wellen im Abstand von einer halben Minute. Nach jeder abgelaufenen Bahn können

die Schüler*innen eine kurze Pause einlegen, um ihren Lauf zu analysieren und Feedback vom Lehrer zu erhalten. Sie bereiten sich dann auf ihre nächste Bahn vor und planen vor dem Start ihre Route.



HÜGEL UND TÄLER AUF DER KARTE

VON 3D ZU 2D

Auf den folgenden Seiten konzentrieren wir uns auf Berge und Täler, Grate und Senken, Hügel und Löcher. Wir werden versuchen,

einen dreidimensionalen Hügel in der Ebene darzustellen, indem wir Höhenkurven zeichnen.

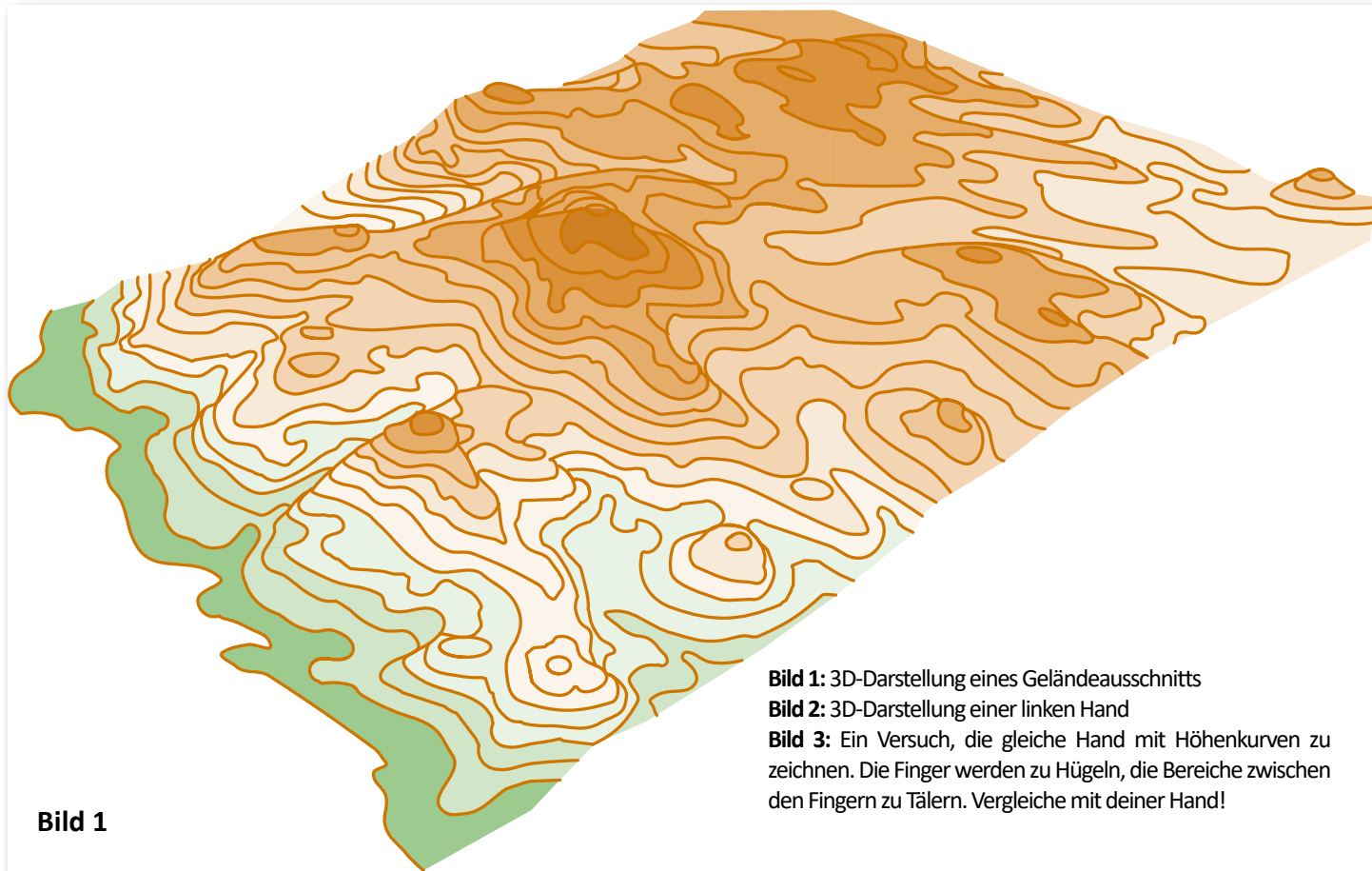


Bild 1

Bild 1: 3D-Darstellung eines Geländeausschnitts

Bild 2: 3D-Darstellung einer linken Hand

Bild 3: Ein Versuch, die gleiche Hand mit Höhenkurven zu zeichnen. Die Finger werden zu Hügeln, die Bereiche zwischen den Fingern zu Tälern. Vergleiche mit deiner Hand!

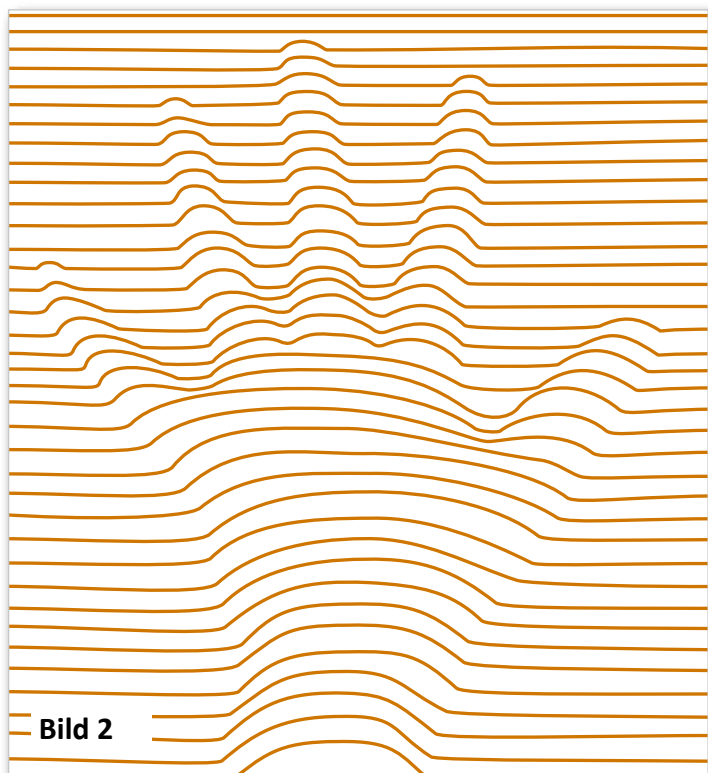


Bild 2



Bild 3

HÜGEL UND TÄLER AUF DER KARTE

HOHE BERGE UND TIEFE TÄLER

Der höchste Berg der Welt ist der Mount Everest mit 8.848 Metern über Meer, der auf der Grenze zwischen Nepal und China liegt. Der tiefste Punkt ist der Marianengraben auf 11.034 Metern unter dem Meeresspiegel im Pazifischen Ozean, südlich von Japan. Das sind mehr als 19.882 Metern Unterschied zwischen dem höchsten und tiefsten Ort auf Erden.

In der Schweiz ist der höchste Berg die Dufourspitze mit 4636 Meter über dem Meer, während der tiefste Punkt beim Lago Maggiore mit 193 Meter über dem Meer liegt.

Alle modernen Karten, einschließlich derer, auf denen Berge und Hügel dargestellt sind, basieren auf Fotos oder Laser-Scanning-Daten, die aus einigen Kilometern Höhe aus der Luft aufgenommen wurden. Die linke Seite zeigt eine Karte mit dreidimensionaler Darstellung. Diese Darstellung der Wirklichkeit ist nicht maßstabsgetreu, leicht verzerrt und daher ungeeignet, um Position und Richtung zu bestimmen. Aber sie ist eine gute Grundlage, um Berge und Täler zu erkennen und zu zeigen, wie sie im Gelände zueinander liegen.

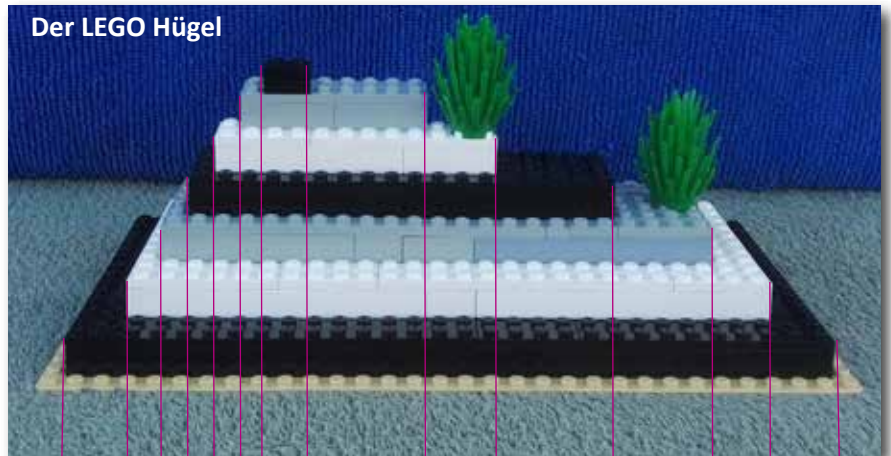
Um leichter zu verstehen, wie eine Karte mit Höhendarstellung aufgebaut ist, empfehle ich, einen Hügel zu bauen, zum Beispiel im Sandkasten oder aus Legosteinen, wie es rechts oben auf der Seite ersichtlich ist. Man kann auch ins Freie gehen und einen Stein suchen, der einem Berg in Miniatur ähnlich sieht (siehe Stein rechts).

Allen Modellen ist gemeinsam, dass man den höchsten Punkt, den steilsten Teil und den leicht abfallenden Hang erkennen kann. Anhand der Höhenkurven (braune Farbe) wird leicht ersichtlich, welche Form Hügel und Senken, Grate und kleine Täler in Wirklichkeit haben.

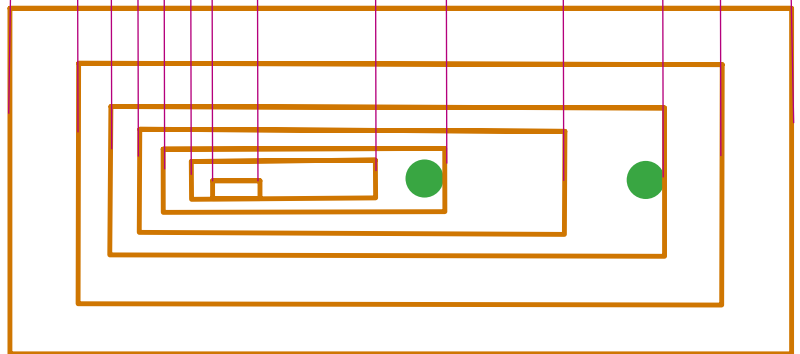


Der Stein von oben gesehen

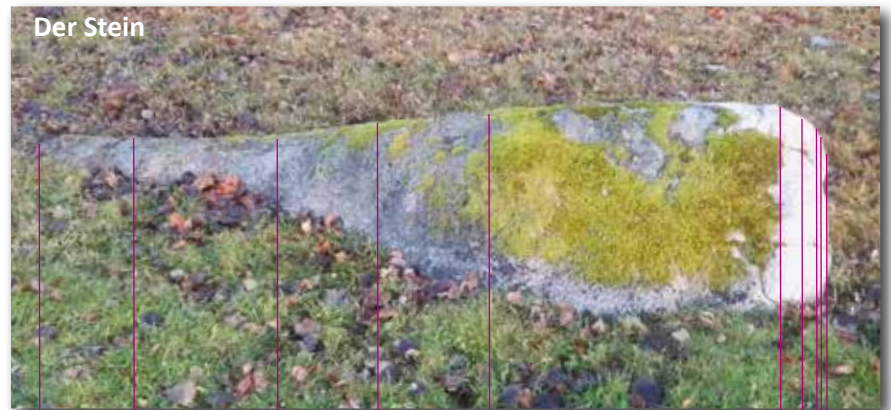
Der LEGO Hügel



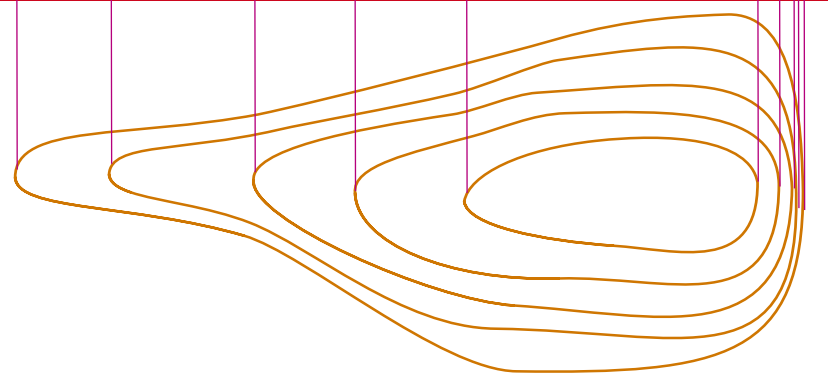
DER LEGO HÜGEL VON OBEN GESEHEN



Der Stein



DER STEIN VON OBEN GESEHEN



HÜGEL UND TÄLER AUF DER KARTE

GIPFEL AUS VERSCHIEDENEN RICHTUNGEN GESEHEN

Die Globe Arena in Stockholm und andere runde Gebäude haben eine regelmäßige Form. Sie sehen gleich aus, egal wo man steht und wie man sie anschaut. Berge oder Hügel in der Natur sehen hingegen meist sehr unterschiedlich aus und Hügel und Täler sind unregelmäßig geformt.

DER GIPFEL VON IDRE FJÄLL, STÄDJAN

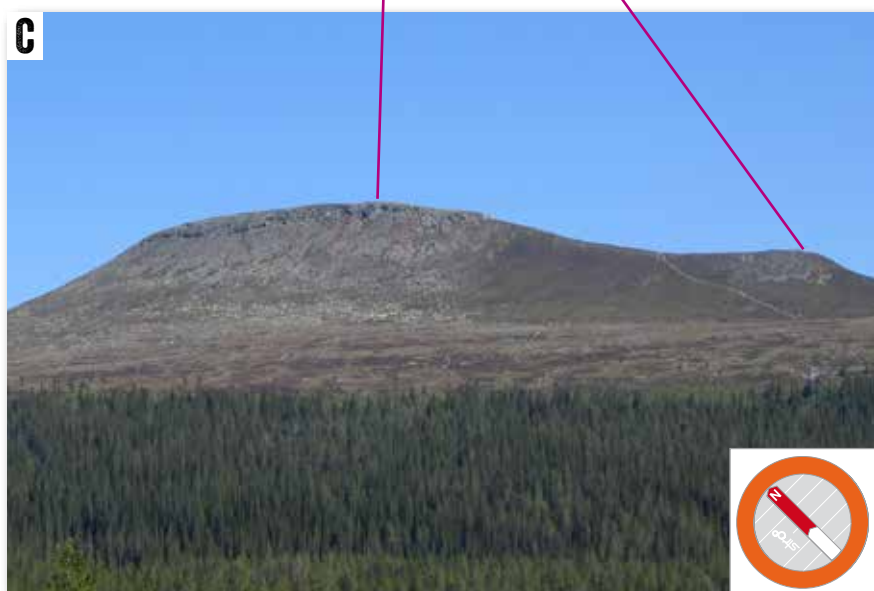
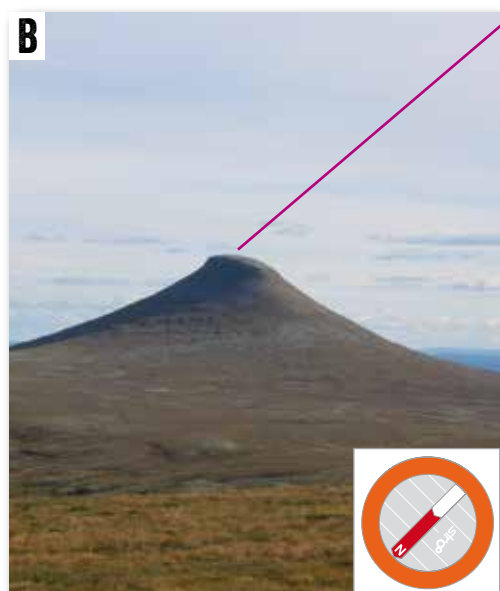
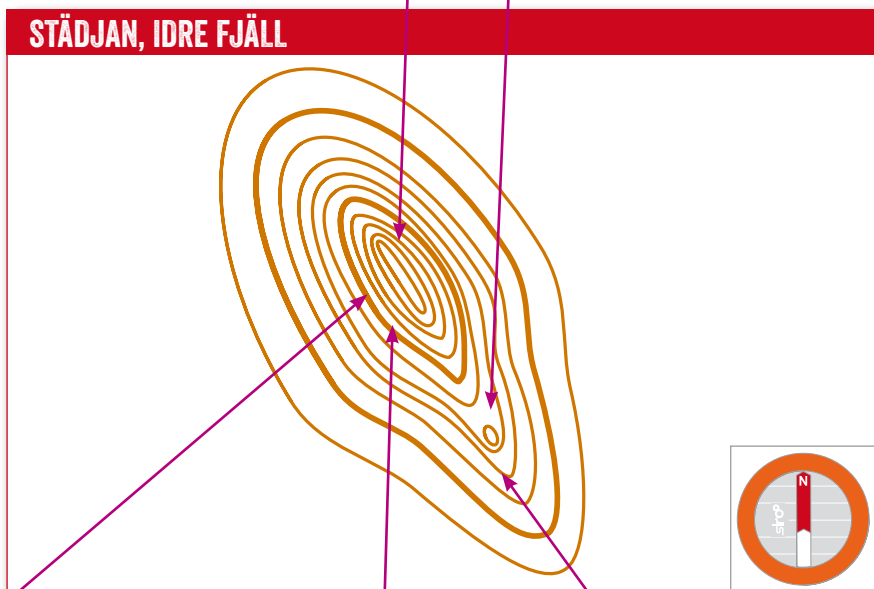
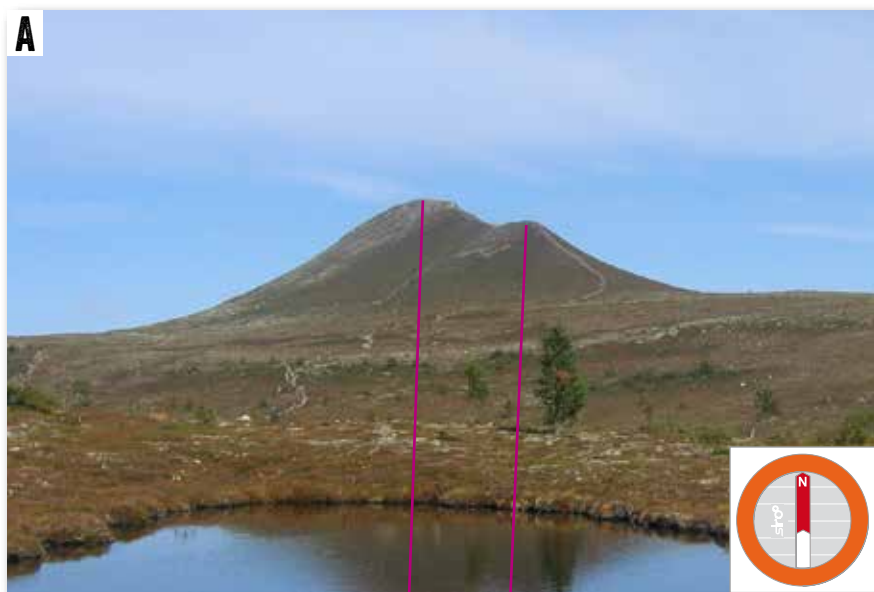
Städjan ist das südlichste Bergmassiv in Schweden. Es ist sehr steil und von überall her sichtbar. Die Gipfel erstrecken sich in Nord-Süd-Richtung. Städjans höchster Gipfel liegt im Norden und der niedrigere im Süden. Der höchste Punkt ist auf 1.131 Meter über dem Meer.

VERSCHIEDENE BLICKRICHTUNGEN

Die Fotos A-C zeigen Städjan von verschiedenen Seiten. Foto A wurde von Süden nach Norden aufgenommen; Foto B von Nord-West nach Süd-Ost. Foto C wurde von Süd-Westen in Richtung Nord-Osten gemacht. Also sieht man den Berg aus drei verschiedenen Richtungen. Es ist schwierig zu erkennen, dass es der gleiche Berg ist, wenn man nur die Fotos betrachtet. Auf der Karte jedoch ist der Berg immer gleich, unabhängig aus welcher Richtung man auf die Karte schaut.

10 ODER 2 METER ÄQUIDISTANZ

Die Äquidistanz (Abstand zwischen jeder Höhenkurve) ist auf einer Wanderkarte oft 10 Meter. Auf den Schulkarten sind es meistens 1 oder 2 Meter.



HÜGEL UND TÄLER AUF DER KARTE

DIE KARTE EINES HÜGELS ZEICHNEN

In Hansbyn außerhalb von Dala Husby in Schweden gibt es viele Felsbrocken. Man kann irgendeinen Stein aussuchen. Derjenige auf dem Foto rechts wurde gewählt, um eine Karte mit Höhenkurven zu zeichnen.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN FORMEN DES STEINS

Die Karte eines Steins ist ein vereinfachtes Bild der Wirklichkeit. Der Zweck der Karte ist es, verschiedene Formen des Felsbrockens zu zeigen. Die steilen Seiten, der höchste Punkt, die tiefen Gräben, dies sind alles Schlüsselemente, die man zuerst zeichnet. Dann kommen die kleineren Details, wie die kleineren Einschnitte oder vorstehende Rippen.

DIE HÖHENKURVEN

Zwischen den Höhenkurven ist immer die gleiche Höhendistanz. Wenn es steil ist, sind die Höhenkurven näher beisammen. Liegen sie weit auseinander, zeigen sie eine flachere Stelle.

Auf den meisten Karten ist jede fünfte Höhenkurve dicker gezeichnet. Dank dieser Darstellung ist es leichter zu erkennen, wie die Hügel und Täler aussehen.

TESTE DICH SELBST!

Auf den folgenden Seiten finden sich einige Übungen. Sie helfen zu erkennen und zu lernen, wie Hügel und Täler auf der Karte gezeichnet sind.

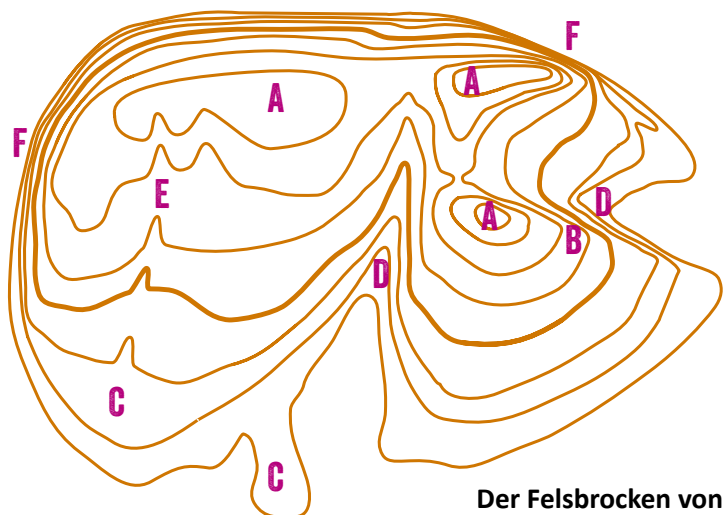


Der Felsbrocken von oben

ERKLÄRUNGEN ZU DEN HÖHENKUREN AUF DIESER KARTE

- A Hügel, höchster Punkt
- B Grat oder Rippe
- C Terrasse oder Plateau
- D Großes Tal
- E Kleines Tal, Mulde, Rinne
- F Steilster Teil des Hügels

"HÖJDSTENEN", HANSBYN



Der Felsbrocken von oben

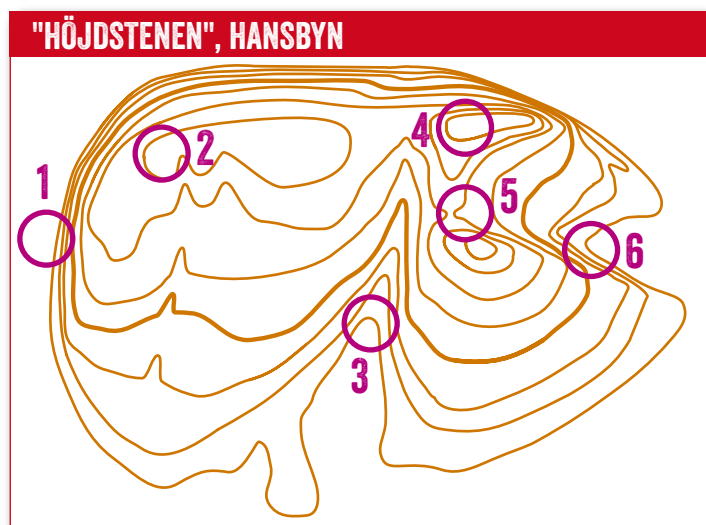
HÜGEL UND TÄLER AUF DER KARTE, ÜBUNG

TESTE DICH SELBST!

Auf den Fotos A-F befinden sich kleine Kontrollposten an verschiedenen Stellen. Schreibe in der Tabelle unten die Nummer des richtigen Kontrollpostens zum Buchstaben des passenden Fotos:

| | |
|----------------|----------------|
| A _____ | D _____ |
| B _____ | E _____ |
| C _____ | F _____ |

Die Lösungen findest du auf Seite 84 im Anhang



HÜGEL UND TÄLER AUF DER KARTE, ÜBUNG

TESTE DICH SELBST!

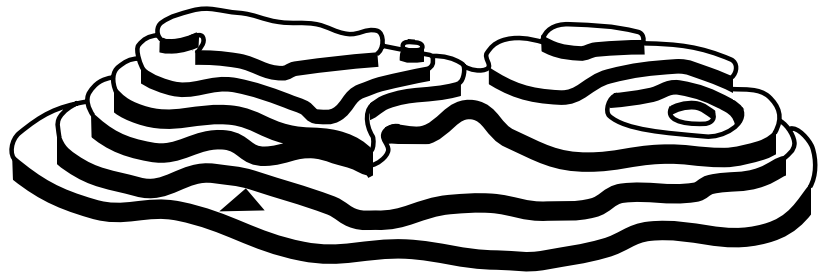
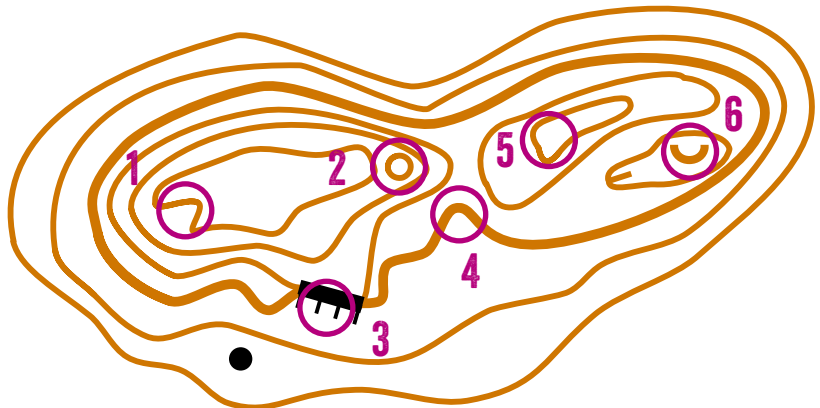
Rechts befinden sich eine Karte oben) und ein Modell (Relief) eines Hügels. Mehrere Posten (6) sind auf der Karte angegeben. Markiere auf dem Relief, wo die Standorte der Posten sein könnten.

Beantworte die folgenden Fragen zu der unten abgebildeten Karte:

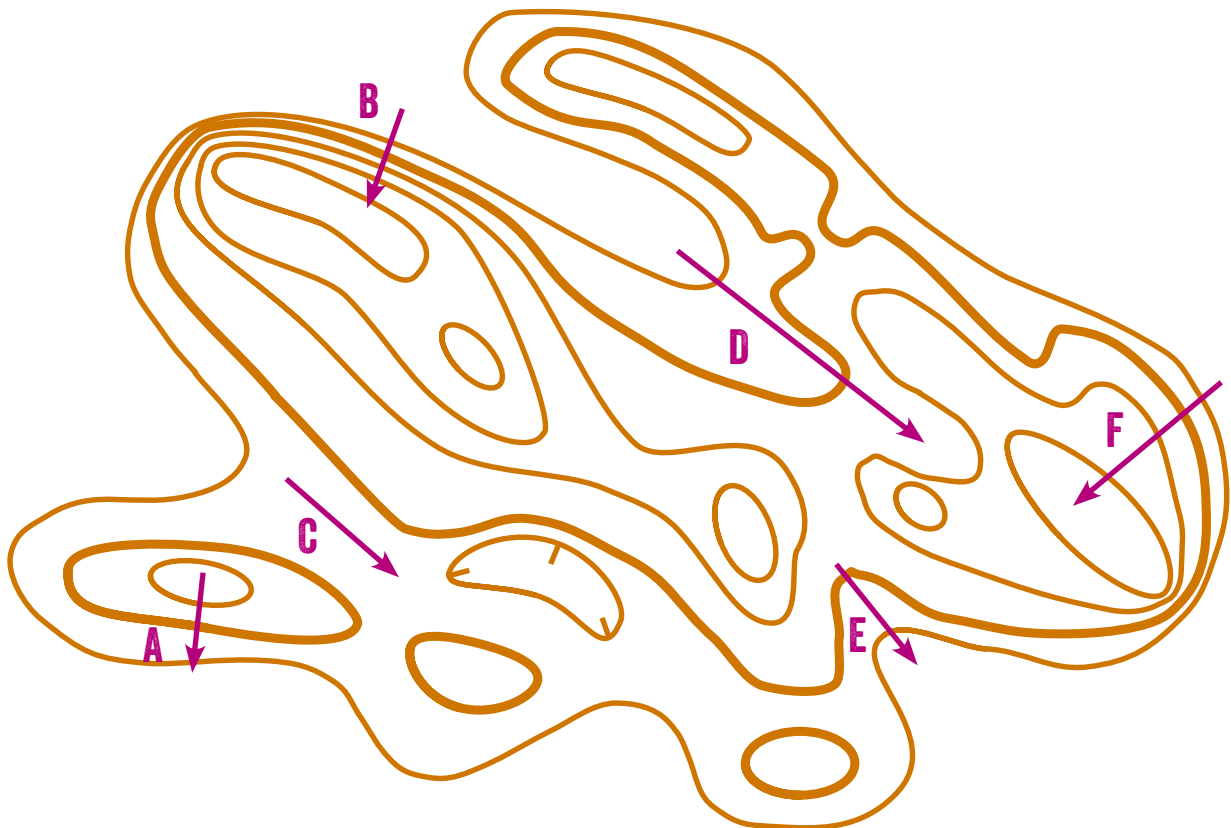
- Wie viele Hügel siehst du?
- Wie viele Hügel sind auf gleicher Höhe?
- Welcher Hügel ist der höchste?
- Wie viele Mulden kannst du finden?
- Wo sind die steilsten Hänge?
- Welche Pfeile zeigen bergauf?
- Welche Pfeile zeigen bergab?
- Welcher Pfeil zeigt auf einen flachen Teil?

Die Lösungen findest du auf Seite 84 im Anhang.

TESTE DICH SELBST!



TESTE DICH SELBST!



GRÜN AUF DER KARTE ZEIGT DICHT VEGETATION

Der Kartenaufnehmer von OL-Karten versucht, die Wirklichkeit so detailliert wie möglich in das Kartenbild zu übertragen. Zusätzlich zu kleinen Details versucht er auch, die Sichtbarkeit und Belaufbarkeit des Geländes darzustellen. Diese Seite zeigt die Farben, die dazu verwendet werden.



MIT DREI REGELN ZUM ERFOLG

LERNE VON DEN BESTEN DER WELT!

Der beste OL-Läufer der Welt, Thierry Georgiou aus Frankreich, hat drei einfache Ratschläge für alle, die lernen wollen, OL zu laufen. Es ist egal, ob man Anfänger ist oder ob man auf Weltklasse-Niveau an Wettkämpfen teilnimmt. Die gleichen Grundsätze gelten für alle, die die Posten schnell, leicht und sicher finden möchten.



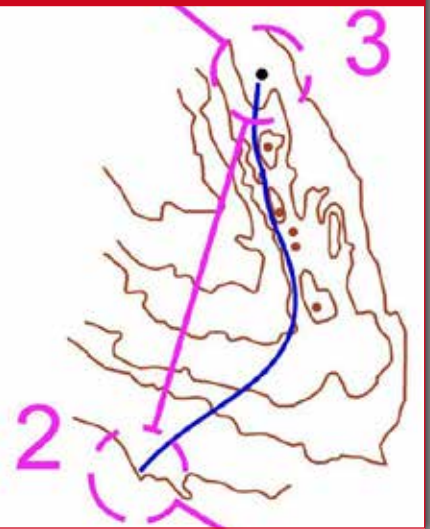
1 VEREINFACHEN

OL-Karten eines Schulgeländes sind ziemlich einfach zu verstehen. Je komplexer das Gelände wird, umso schwerer sind alle Details auf der Karte zu interpretieren. Auch das Höhenlinienbild kann sehr detailreich sein. Thierry Georgiou sagt, dass er heute immer noch die gleichen Techniken wie in seinen Anfangszeiten anwendet, auch wenn er eine äußerst herausfordernde Bahn in einem Weltcup läuft. Aus dem komplexen Kartenbild macht er sich ein vereinfachtes Bild der Laufstrecke. Er wählt die Höhenformationen und Details heraus, die dafür wichtig sind und orientiert sich mit deren Hilfe. So entsteht eine neue visuelle Karte in seinem Kopf.

OL-KARTE



"DIE KARTE IN MEINEM KOPF"



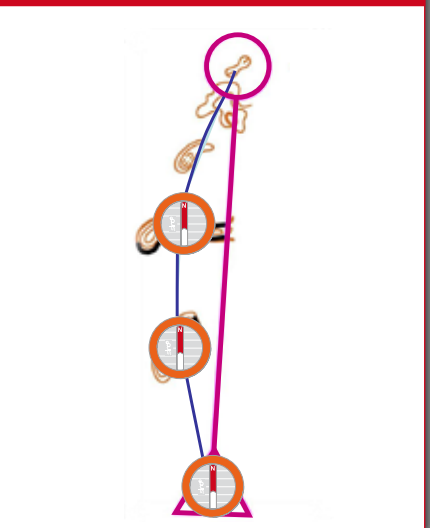
2 RICHTUNG HALTEN

Um markante Objekte der Strecke anzulaufen und die korrekte Richtung beizubehalten, setzt er gleichzeitig den Kompass ein (vgl. Karte rechts). Jedes Mal, wenn er auf die Karte schaut, sieht er auch auf den Kompass, um zu überprüfen, ob die Richtung zum nächsten Objekt stimmt. Es kann sogar vorkommen, dass er die Karte für einen Moment wegsteckt, aber nie den Kompass! Zum Teil ist es seiner Fähigkeit zu verdanken, die Kompassrichtung zu halten, dass er beim OL schneller als alle anderen ist.

OL-KARTE



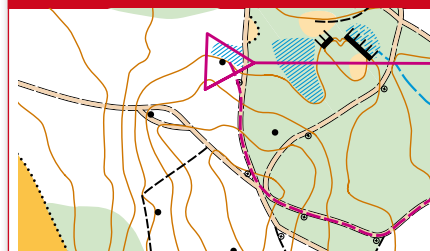
"DIE KARTE IN MEINEM KOPF"



3 ABLAUFPUNKT

Das Konzept des Ablaufpunktes ("Attack point") besagt, dass man sich einen sicheren Punkt in der Nähe des nächsten Postens sucht, wenn man in einem komplexen Gelände unterwegs ist. Von diesem Punkt aus fällt es leichter, zum Postenstandort hinzunavigieren. Auf dem Kartenausschnitt rechts zeigt der Pfeil auf einen guten "Attack point". Die gestrichelte Linie zeigt die schnellste Strecke.

OL-KARTE



ABLAUFPUNKT



ÜBUNGEN "BERGAUF UND BERGAB"

IM BEKANNTEN GELÄNDE, Z.B. AUF DEM AREAL DER SCHULE

LINIEN-OL 1: Die Lehrperson folgt der gestrichelten Linie, hält an markanten Objekten oder Punkten an und weist noch einmal auf die Grundsätze "Daumen auf die Karte" und "Rot zu Rot" hin. Die Schüler*innen haben eine OL-Karte ohne eingezeichnete Bahn. Typische Aufgabenstellungen sind: "Wo sind wir jetzt?", "Wo ist dieser Stein auf der Karte?" oder "In welche Richtung zeige ich jetzt?"

Die Schüler*innen arbeiten zu zweit zusammen und zeigen die entsprechenden Punkte auf der Karte.

LINIEN-OL 2 und 3: Die Schüler*innen werden in zwei Gruppen oder Zweiergruppen aufgeteilt und folgen der Strecke, die auf der Karte durch eine gestrichelte Linie dargestellt ist. Posten sind bei verschiedenen eindeutigen Objekten entlang dieser Strecke platziert. Aufgabe ist es, den Standort der Objekte auf der Karte zu markieren. Auch hier ist an "Daumen auf die Karte" und "Rot zu Rot" zu erinnern.

Die Schüler*innen arbeiten zu zweit zusammen und zeigen die entsprechenden Punkte auf der Karte.

IM UNBEKANNTEN GELÄNDE, Z.B. EINEM WALD

LINIEN-OL 4: Bei dieser Übung wird ein unbekanntes Gelände, wie z.B. ein Wald genutzt.

Die Schüler*innen folgen z.B. zu zweit der auf der Karte eingezeichneten gestrichelten Linie, die auf deutlichen Leitlinien (Pfade, Straßen, Hänge und markante Höhenformationen) verläuft. An einigen Punkten zweigt die gestrichelte Linie an einem deutlichen Objekt von der Leitlinie ab. Jetzt ist es wichtig, die Karte in die richtige Richtung drehen und mit dem Gelände in Deckung zu bringen.

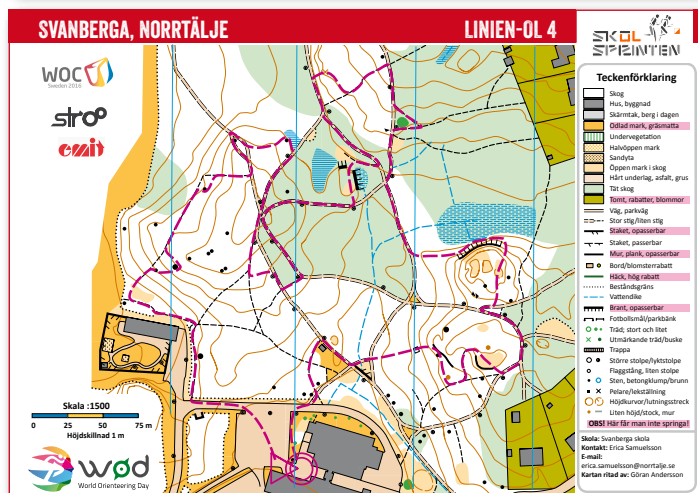
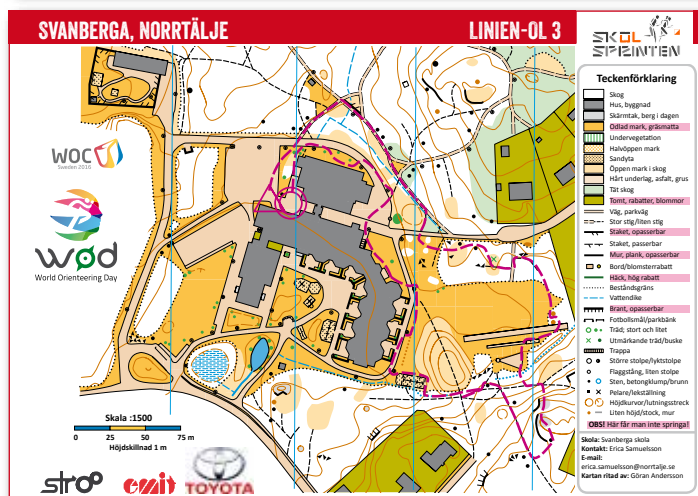
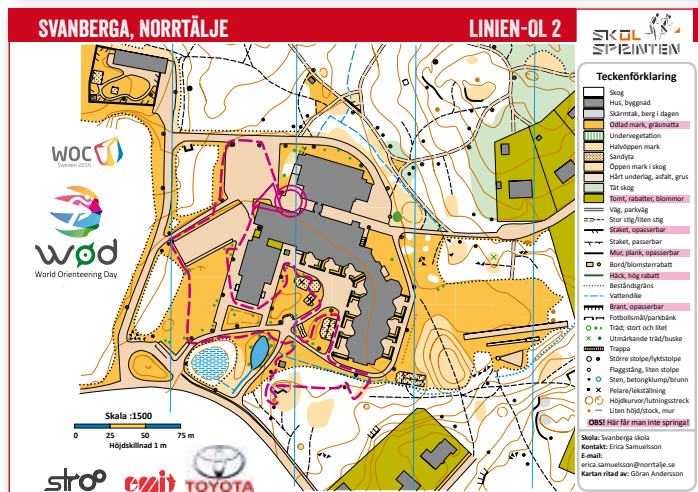
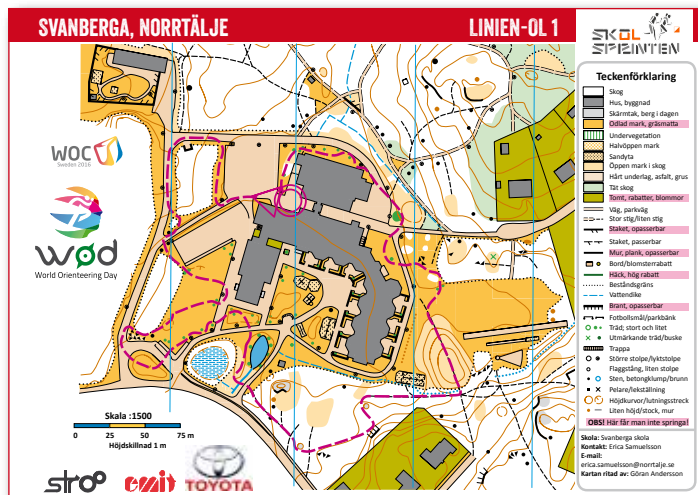
Zurück auf der Leitlinie folgen die Schüler*innen dieser bis zur folgenden Schleife weiter. Die Posten sollten entweder direkt an einer Schleife oder an einem Objekt sein, das von dort aus sichtbar ist, wie zum Beispiel ein großer Stein.

Die Schüler*innen arbeiten zu zweit zusammen und zeigen die entsprechenden Punkte auf der Karte.

ZUR PRAXIS

Die Posten können mit OL-Posten und Stempelzangen ausgerüstet sein. Ist es möglich, ein elektronisches System wie SPORTident zu nutzen, ist dies von Vorteil. Man kann aber die Kontrollpunkte auch einfach mit auffälligen Plastikbändern (Absperiband) markieren.

Zum Aufwärmen können die Schüler*innen auch je 1-2 Posten selbst setzen und am Ende die gleichen Posten beim Auslaufen wieder einholen. Man benötigt in diesem Fall für jeden Postensetzer eine Karte. Am einfachsten ist es, hierfür Karten mit dem gesamten Postennetz zu erstellen.



ÜBUNGEN "BERGAUF UND BERGAB"

GEHE AUF EINEN HÜGEL UND SCHAU DICH UM!

Es braucht Zeit, um zu lernen, wie etwa Hügel, Löcher, Grate und Täler auf der Karte dargestellt werden. Die Zuordnung des Geländes zum Kartenbild kann man natürlich nur im Gelände selbst lernen.

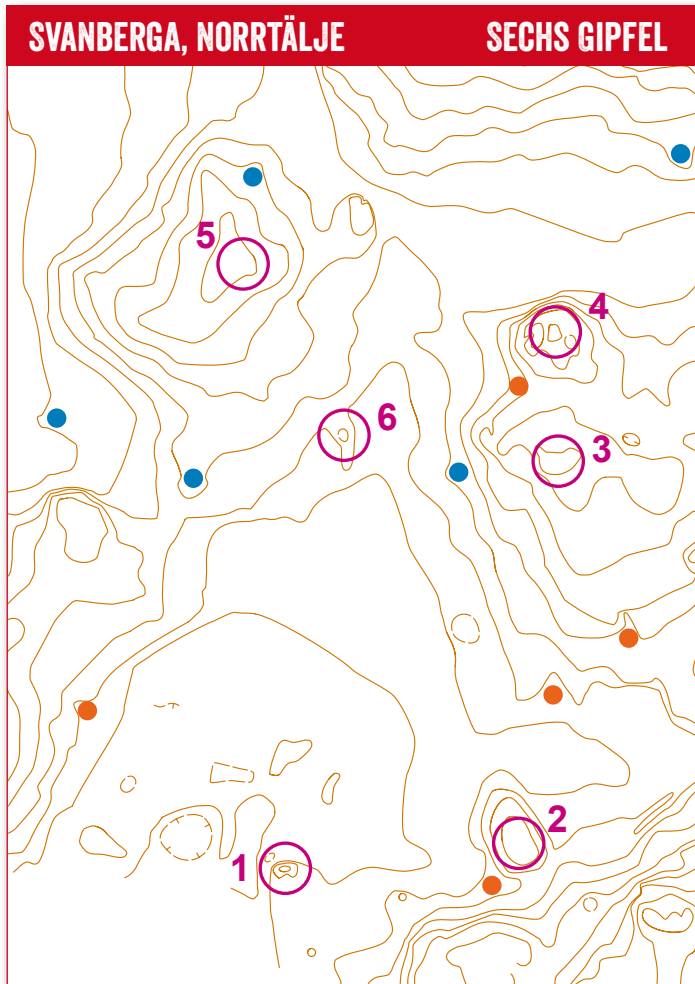
360 GRAD

Man sucht einen Hügel mit freier Rundumsicht. Wenn man sich vom höchsten Punkt aus umschaute, ist zu erkennen, wie das Gelände geformt ist. Rippen oder Kanten treten hervor ●. Täler sind im Gelände eingeschnitten ○.

DREI DINGE, AUF DIE MAN ACHTEN SOLLTE!

Es ist eine gute Übung, die Schüler*innen zu verschiedenen Hügeln zu führen. Die folgenden Punkte sollten angesprochen werden:

- Wie kann man die Route zu einem Punkt vereinfachen?
- Wie kann man die Richtung halten?
- Wie kann man einen guten Ablaufpunkt finden, um sicher zum Posten zu gelangen?



SVANBERGA, NORRTÄLJE

SECHS GIPFEL

SKOLSPRINTEN

Teckenförklaring

| | |
|--|-----------------------------|
| | Skog |
| | Hus, byggnad |
| | Skärmtak, berg i dagen |
| | Odlad mark, gräsmatta |
| | Undervegetation |
| | Halvöppen mark |
| | Sandyta |
| | Öppen mark i skog |
| | Hårt underlag, asfalt, grus |
| | Tät skog |
| | Tomt, rabatter, blommor |
| | Väg, parkväg |
| | Stor stig/liten stig |
| | Staket, opasserbar |
| | Staket, passerbar |
| | Mur, plank, opasserbar |
| | Bord/blomsterrabatt |
| | Häck, hög rabatt |
| | Bestandsgräns |
| | Vattendike |
| | Brant, opasserbar |
| | Fotbollsmål/parkbänk |
| | Träd; stort och litet |
| | Utmärkande träd/buske |
| | Trappa |
| | Större stolpe/lyktstolpe |
| | Flaggstång, liten stolpe |
| | Sten, betongklump/brunn |
| | Pelare/lekställning |
| | Höjdkurvor/lutningsstreck |
| | Liten höjd/stock, mur |

OBS! Här får man inte springa!

Skola: Svandberga skola
 Kontakt: Erica Samuelsson
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se
 Kartan ritad av: Göran Andersson
 byorienteering@gmail.com

ÜBUNGEN "BERGAUF UND BERGAB"

KARTE RICHTIG AUSRICHTEN ("EINNORDEN"), STERN-OL TEIL A, POSTEN 1-12

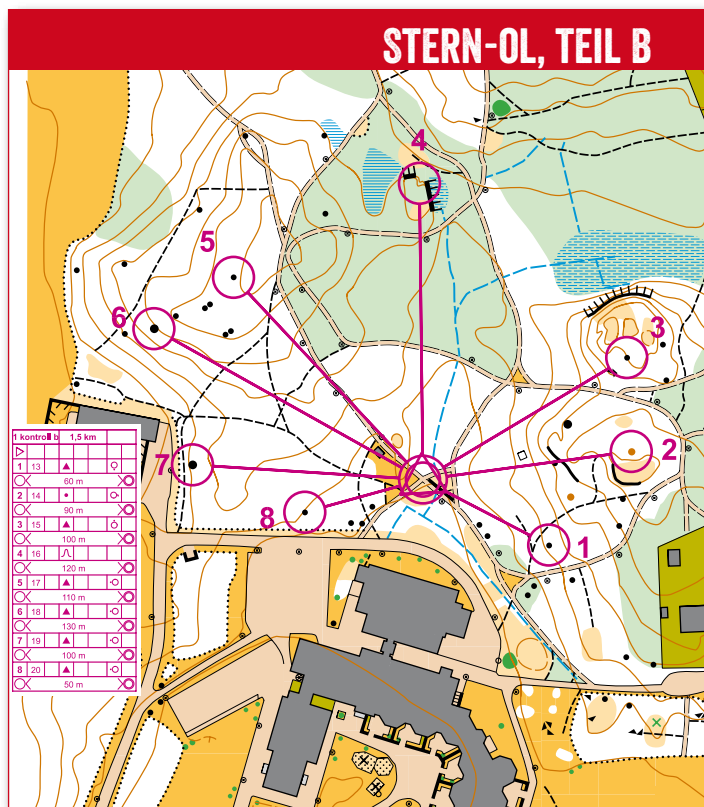
Dies ist eine hervorragende Übung, um sowohl das Einnorden der Karte als auch die Schnelligkeit und Beweglichkeit zu trainieren. Sie eignet sich auch sehr gut als Intervalltraining. Auf jeder Karte befindet sich nur ein Posten. Zum Aufwärmen setzen die Schüler*innen in Zweier- oder Dreier-Teams je einen Posten.

Am Start/Ziel steht die Lehrperson und erinnert an den Daumengriff und an das Einnorden der Karte. Die Schüler*innen bekommen eine Stern-OL-Karte, läuft damit die eingezeichneten Posten an, kommt zurück und erhält die nächste Karte. Vom Posten zurück ins Ziel dürfen die Schüler*innen so richtig Gas geben.

KARTE AUSRICHTEN (STERN-OL, TEIL B, POSTEN 1-8)

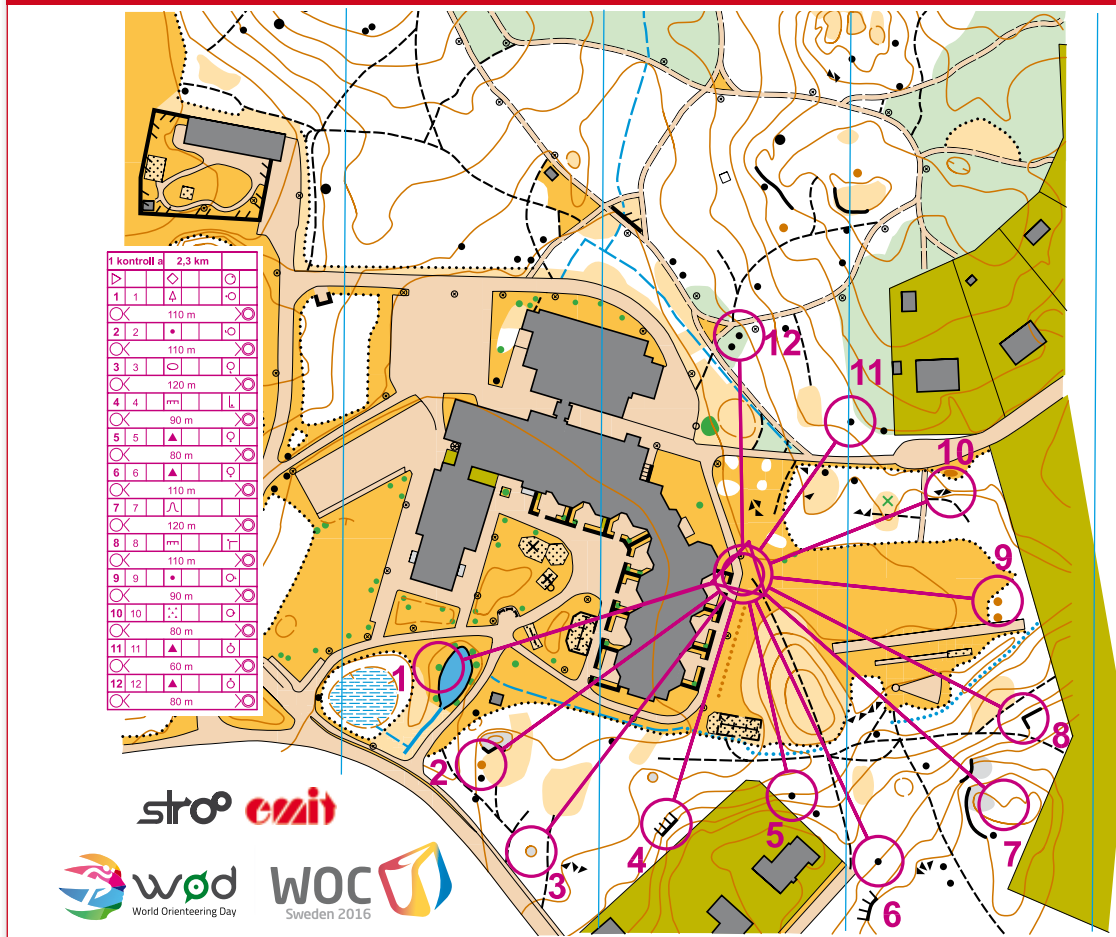
Haben alle Schüler die zwölf Posten angelaufen, gehen Lehrperson und Schüler*innen zu einem zweiten Start/Ziel und es werden Posten wie bei der ersten Übung gesetzt. Wie bei dieser erinnert die Lehrperson an die Grundsätze des Daumengriffs und des Einnordens der Karte.

Der Vorteil des Stern-OLs ist, dass die Lehrperson laufend Hilfen und Feedback geben kann, was bei anderen Übungsformen für Orientierungslauf sehr schwer ist. Es ist vorteilhaft, wenn die Schüler*innen alleine laufen, aber es ist auch nichts dagegen einzuwenden, wenn sie zusammen in Paaren die Übung absolvieren möchten.



SVANBERGA, NORRTÄLJE

STERN-OL, TEIL A



Teckenförklaring

- Skog
 - Hus, byggnad
 - Skärmtak, berg i dagen
 - Odlad mark, gräsmatta
 - Undervegetation
 - Halvöppen mark
 - Sandyta
 - Öppen mark i skog
 - Hårt underlag, asfalt, grus
 - Tät skog
 - Tomt, rabatter, blommor
 - Väg, parkväg
 - Stor stig/liten stig
 - Staket, opasserbar
 - Staket, passerbar
 - Mur, plank, opasserbar
 - Bord/blomsterrabbatt
 - Häck, hög rabatt
 - Bestandsgräns
 - Vattendike
 - Brant, opasserbar
 - Fotbollsmål/parkbänk
 - Träd; stort och litet
 - Utmärkande träd/buske
 - Trappa
 - Större stolpe/lyktstolpe
 - Fleggstång, liten stolpe
 - Sten, betongklump/brunn
 - Pelare/lekställning
 - Höjdkurvor/lutningsstreck
 - Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Skola: Svanberga skola
 Kontakt: Erica Samuelsson
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se
 Kartan ritad av: Göran Andersson
 byorientering@gmail.com

ÜBUNGEN "BERGAUF UND BERGAB"

KARTE RICHTIG AUSRICHTEN ("EINNORDEN") STERN-OL, BAHNEN A-D

Dies ist eine sehr gute Übung, um sowohl die Technik zur Ausrichtung der Karte als auch die Fitness zu fördern, wenn man den ersten Teil der "gelben Stufe" abgeschlossen hat. Die Übung kann auch als Intervalltraining genutzt werden. Auf jede Karte werden zwei Bahnen gezeichnet. Die Karten unten zeigen Bahnen A und B sowie C und D. Vier Schüler*innen können auf je einer Bahn allein oder zu zweit zur gleichen Zeit starten. Ziel ist es, zu lernen, die Route zum Posten zu vereinfachen.

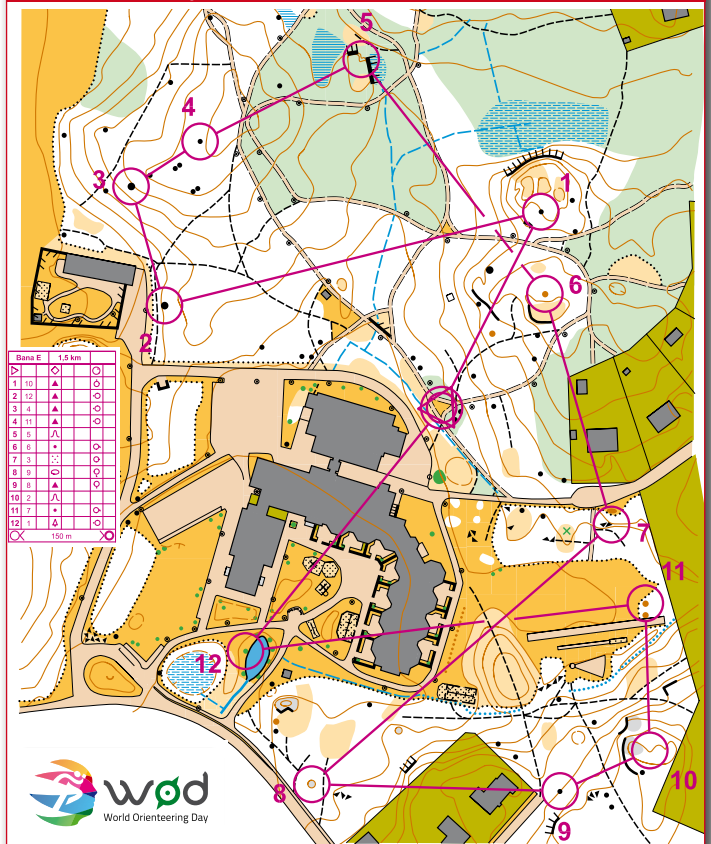
Zum Aufwärmen können Schüler*innen zu zweit oder in Gruppen Posten setzen.

Start und Ziel sind identisch. Am Start wird noch einmal an die Grundlagen wie "Daumen auf Karte" und "Rot zu Rot" erinnert. Nachdem die Schüler*innen die Karte aufgenommen, eingenordet und die Route zum Posten geplant haben, laufen sie los. Nach dem Stempeln der Posten kommen sie so schnell sie können wieder zum Start zurück und erhalten die nächste Karte.

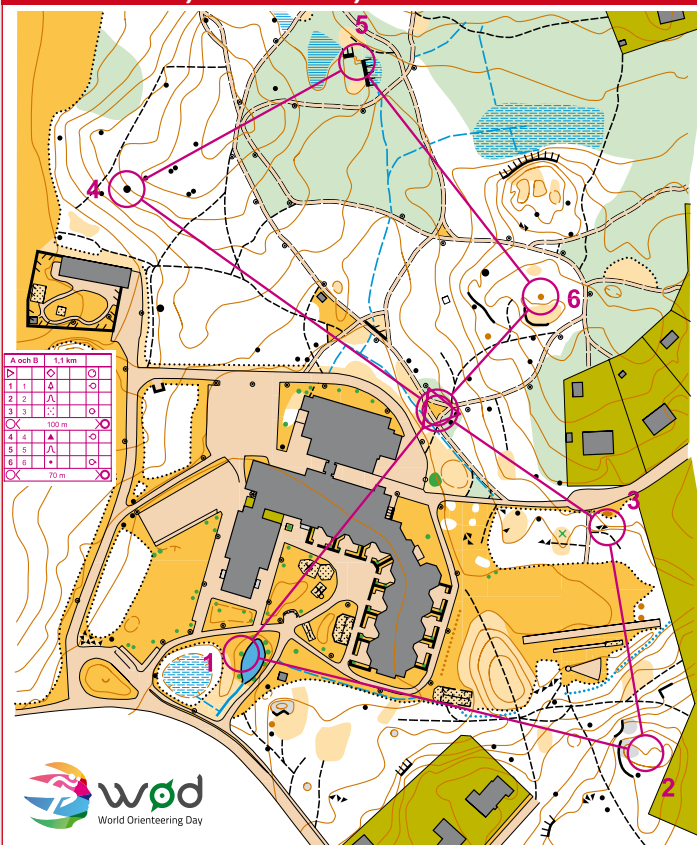
BAHN E

Die Bahn E rechts kombiniert alle Posten der Bahnen A-D. Dies ist eine Zusatzbahn für diejenigen, die mehr laufen möchten und schon ein höheres technisches Niveau erreicht haben.

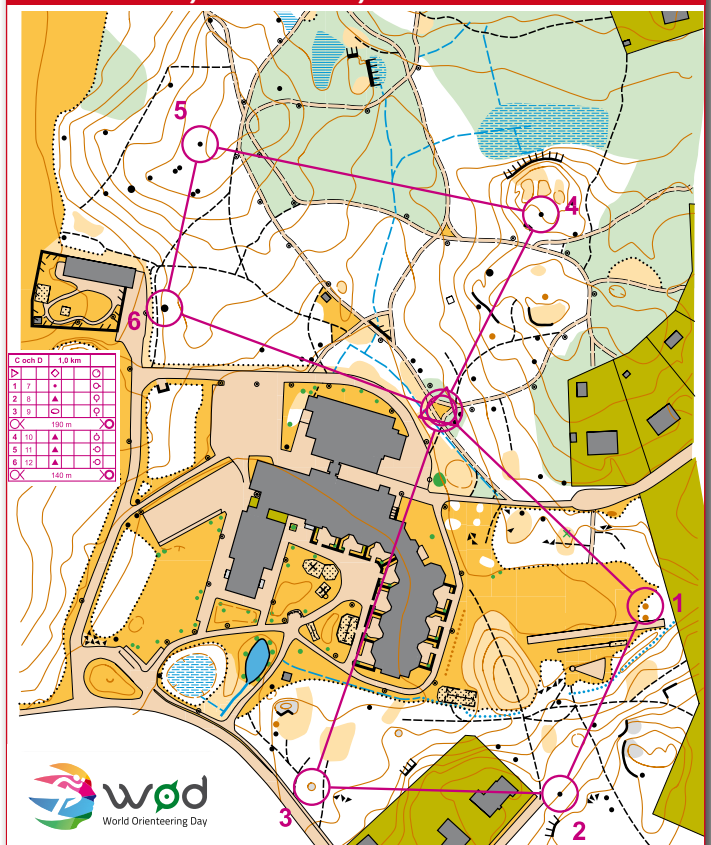
STERN-OL, TEIL E



STERN-OL, 3 POSTEN, TEIL A-B



STERN-OL, 3 POSTEN, TEIL C-D



ÜBUNGEN "BERGAUF UND BERGAB"

VEREINFACHE UND HALTE DIE RICHTUNG BEI HOHEM TEMPO!

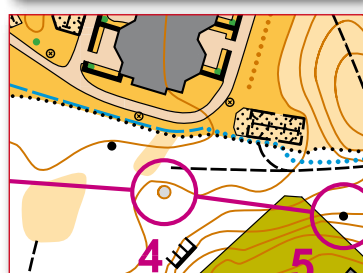
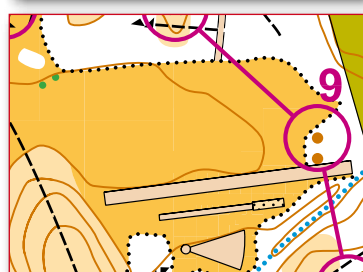
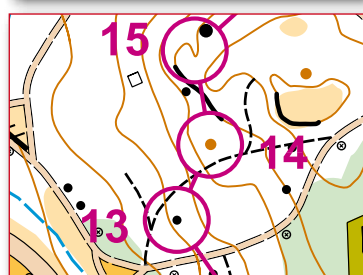
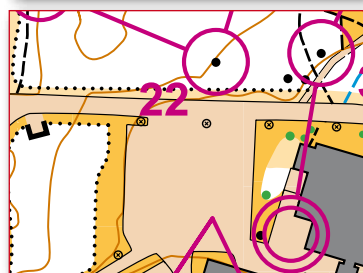
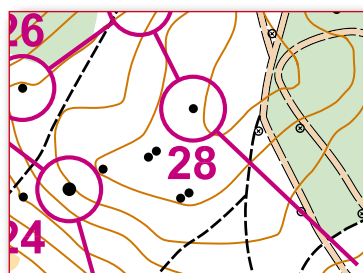
Wir kommen zurück zu den drei wichtigen Regeln von Thierry Georgiou: Route vereinfachen, die genaue Richtung halten und einen sicheren Ablaufpunkt finden. Ziele dieser Übung:

- Die Schüler*innen sollen sich daran gewöhnen, sich an markanten Höhenformen und Geländedetails zu orientieren.
- Das Ausrichten der Karte bei jedem Orientierungsschritt soll automatisiert werden.
- Außerdem soll geübt werden, einen sicheren Ablaufpunkt nahe des Postens zu wählen, und von diesem aus zum Posten zu orientieren.

ZWISCHENSTOPP BEI FÜNF POSTEN!

Beim OL lernt man viel, wenn man mit anderen über Routenwahl und Orientierungstechniken spricht. Wenn die Schüler*innen die Bahnen paarweise absolvieren, kann abwechselnd einer der Partner die Orientierungsarbeit übernehmen. Bei jedem Posten wird die absolvierte Route besprochen.

Bei den Posten 4, 9, 14, 22 und 28 besteht die zusätzliche Aufgabe darin, auf einen Hügel oder großen Stein in Postennähe zu steigen und die umliegenden sichtbaren Objekte auf der Karte zuzuordnen.



KONTROLLPICKEL

| Kont-plock | | 1,6 km | |
|------------|----|--------|---|
| 1 | 1 | △ | ○ |
| 2 | 2 | △ | ○ |
| 3 | 3 | △ | ○ |
| 4 | 4 | △ | ○ |
| 5 | 5 | △ | ○ |
| 6 | 6 | △ | ○ |
| 7 | 7 | △ | ○ |
| 8 | 8 | △ | ○ |
| 9 | 9 | △ | ○ |
| 10 | 10 | △ | ○ |
| 11 | 11 | △ | ○ |
| 12 | 12 | △ | ○ |
| 13 | 13 | △ | ○ |
| 14 | 14 | △ | ○ |
| 15 | 15 | △ | ○ |
| 16 | 16 | △ | ○ |
| 17 | 17 | △ | ○ |
| 18 | 18 | △ | ○ |
| 19 | 19 | △ | ○ |
| 20 | 20 | △ | ○ |
| 21 | 21 | △ | ○ |
| 22 | 22 | △ | ○ |
| 23 | 23 | △ | ○ |
| 24 | 24 | △ | ○ |
| 25 | 25 | △ | ○ |
| 26 | 26 | △ | ○ |
| 27 | 27 | △ | ○ |
| 28 | 28 | △ | ○ |
| 29 | 29 | △ | ○ |
| 30 | 30 | △ | ○ |

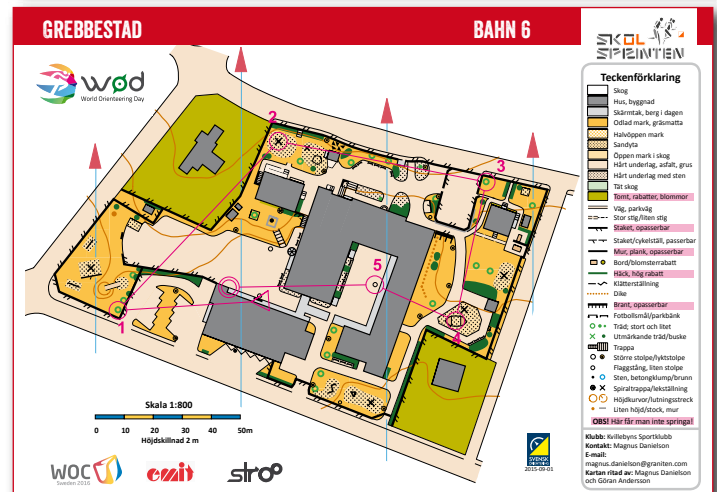
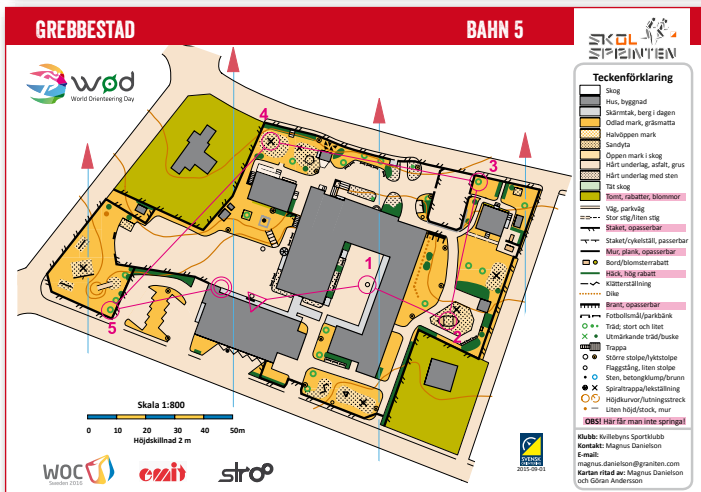
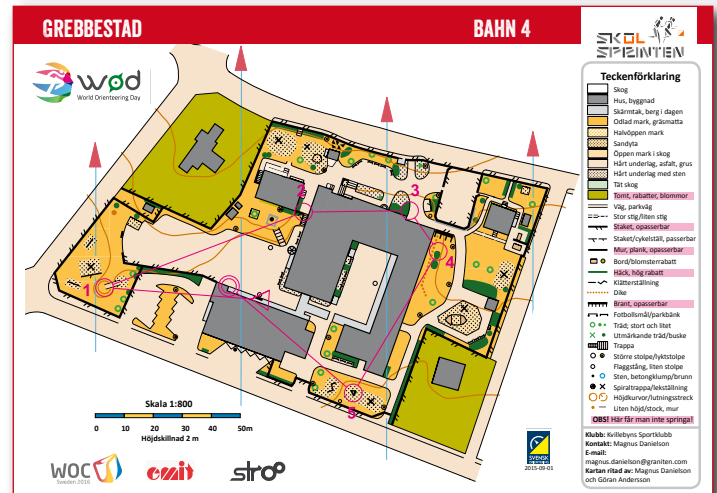
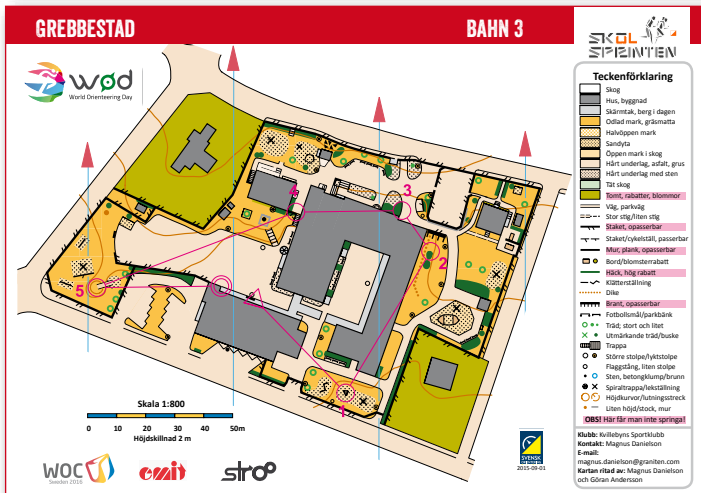
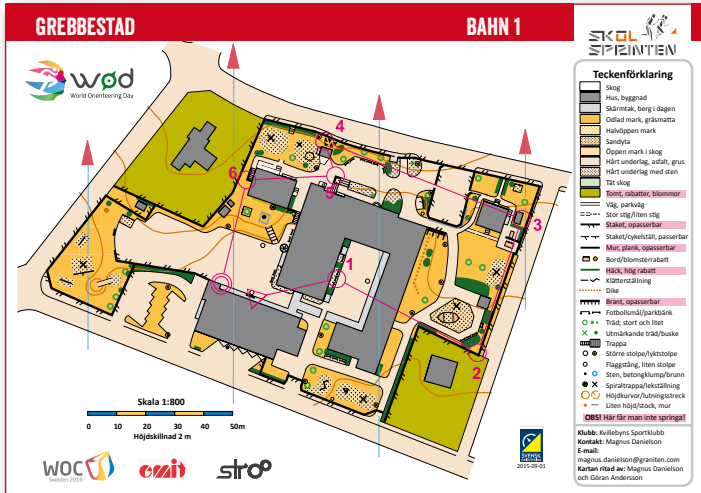
KOMPLEXE ÜBUNGEN

EINER-STAFFEL (STAFFEL MIT SICH SELBST)

Der Start erfolgt entweder als Massenstart oder in Wellen alle 30 Sekunden. Im Beispiel unten wird auf sechs Bahnen gelaufen, aber auch vier oder acht Bahnen bieten sich an. Die Bahnen können auch in umgekehrter Richtung abgelaufen werden. Letztendlich sind die zur Verfügung stehende Zeit und die Teilnehmerzahl entscheidend. Bei acht Bahnen und einem Intervall von 30 Sekunden sind 64 Schüler nach vier Minuten gestartet, wenn sie alleine laufen. Die Übung kann aber auch zu zweit durchgeführt werden und ist ein sehr gutes Intervalltraining.

Nach jeder Bahn haben die Schüler*innen eine kurze Pause, während der sie mit der Lehrkraft die von ihnen gelaufene Route analysieren und sich auf die nächste Bahn vorbereiten – und hoffentlich die Posten noch sicherer finden.

Die Übung ist auch ein gutes Intervalltraining, wenn die Schüler*innen alleine laufen.



KOMPLEXE ÜBUNGEN



Festpostennetze und die dazu gehörigen Karten eignen sich gut für ein spontanes Training. Auch ein Foto-OL, von dem es verschiedene Varianten gibt, bietet sich an. Üblicherweise ist jedem Posten ein Foto zuzuordnen. Die Fotos aller Postenstandorte werden auf der Rückseite der Karte abgedruckt.

▶ Neben dem Lauf mit ausgedruckten Karten ist es auch möglich, mit einem Smartphone oder einem Tablet zu laufen, indem z.B. die App "Maprun6" – oder bei Vorhandensein bestimmter Sportuhren "MaprunG" – genutzt wird. Nach dem Herunterladen der App und dem Öffnen der Karte kann der Lauf offline durchgeführt werden. Eine weitere Möglichkeit ist die Nutzung von "i-Orientierung". Hierbei befindet sich an jedem Posten ein Barcode und der Läufer scannt mit seinem Smartphone den Code anstelle des normalen Stempelns. Auch diese App muss zuvor auf das Smartphone geladen werden. www.boson.nu.

Beide Apps sind kostenfrei zu nutzen und bieten eine gute Möglichkeit, selbst permanente Kurse etwa für eine Schule bereitzustellen. Die Apps bieten umfangreiche Funktionen, etwa auch der Zeitmessung und der Erstellung von Ergebnislisten.



1

1 DAS HAUS DES DIREKTORS

Die Aussicht von der Terrasse des Hauses des Direktors über den Akriefjärden ist beneidenswert. Früher wohnten hier die Schuldirektoren, dann wurde die Villa in eine Küche umgebaut, sodass Gäste von Bosön IFHS frisch gekochte Speisen genießen können.



6

6 DAS HAUS DER CHAMPIONS

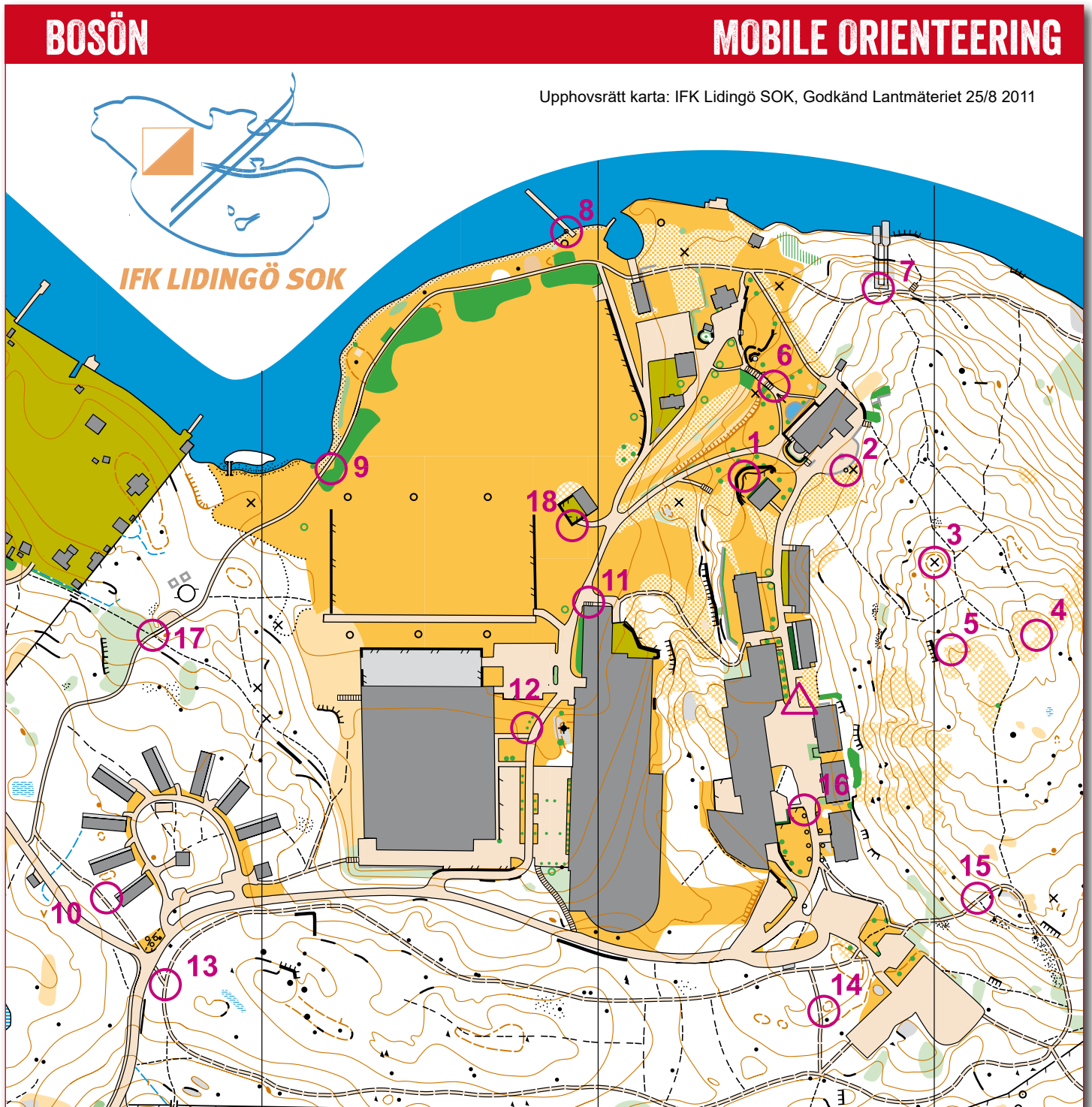
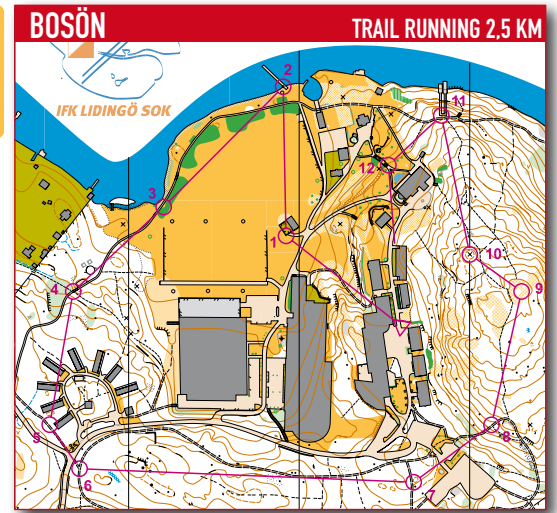
1924 zog Paul U. Bergeström nach Bosön und baute das "Haus der Champions". 1938 erwarb der schwedische Sportverband das Anwesen und ein Jahr darauf wurde der erste Trainingskurs als zehntägige Veranstaltung für 25 Radsportler durchgeführt.

KOMPLEXE ÜBUNGEN



Auf Festpostennetzen kann man OL immer, wenn es gerade passt, trainieren. Am Bosön Sportgymnasium z.B. gibt es vier permanente Bahnen mit 18 Posten. Sie sind nach Themen benannt: "Geschichtstour", "Walk and Talk", "Aktive Reha Tour" (rollstuhlgerecht) und "Trail Running", siehe Karte rechts.

"Trail Running" ist eine einfache OL-Bahn entlang von Leitlinien (Wege und Pfade) mit ein paar steilen Hügeln. Die Bahn hat 12 Posten und ist ungefähr 2,5 km lang. Die "Geschichtstour" ist eine gute Möglichkeit, die Umgebung kennenzulernen, wenn man neu an der Schule ist. Man lernt so schnell die wichtigsten Dinge über die Geschichte und die Gegenwart der Schule, außerdem viel über die Umgebung der Schule und deren Räumlichkeiten.



KOMPLEXE ÜBUNGEN

ALLES IN EINEM

Bei MOBO (Mobile Orienteering) treten Smartphone oder Tablet an die Stelle der traditionellen Papierkarte. Die App MOBO ist zwar weltweit erhältlich, wird aber vorwiegend in Finnland, Estland und teilweise in Schweden genutzt.

Nutzt man iOrienteering, befinden sich an den Posten QR-Codes, die mit dem Handy gescannt werden. MapRun6 nutzt dagegen GPS. Ist man am Posten, registriert das Handy dies, auch durch ein akustisches Signal. Während man bei iOrienteering Posten mit den Codes setzen muss, kann mit MapRun6 ohne diese Vorbereitung gelaufen werden – wobei dann natürlich keine Postenmarkierungen vorhanden sind. MapRun6 umfasst alle Möglichkeiten.

Die Apps können genutzt werden, indem die Karte auf dem Handy dargestellt wird. Oft wird aber mit einer ausgedruckten Karte gelaufen. Die Apps dienen dann zur Zeiterfassung und zum Nachweis, dass eine Strecke korrekt abgelaufen wurde. Die MapRunG-Version kann auch über eine geeignete Sportuhr von Garmin genutzt werden.



KOMPLEXE ÜBUNGEN

MIT VOLLGAS AUF SKI DIE ABFAHRT HINUNTER!

Im täglichen Leben begegnen wir vielen unterschiedlichen Karten und erhalten ständig neue Informationen. Auf den Skipisten z.B. werden Skifahrer darüber informiert, wo sich die Pisten befinden und welche Herausforderungen sie bieten. Die Schwierigkeitsgrade sind mit den Farben Grün, Blau, Rot und Schwarz angegeben. Grün ist eine leichte Abfahrt, die oft als Kinder- und Anfängerpiste bezeichnet wird. Die schwarze Farbe steht für die schwierigste Abfahrt.

Die Karte unten soll sowohl den Schwierigkeitsgrad der Skipisten angeben, als auch die Skifahrer informieren, wie sie sich auf den Abfahrten orientieren können. Abhängig von den eigenen Fähigkeiten kann man die Piste wählen, die zu einem passt, und später testet man noch als Herausforderung eine schwierigere Abfahrt.

Auf der Karte sind einige Posten markiert. Auf der schwarzen Piste gibt es keine Posten, da sie zu steil ist. Mit dieser speziellen Ski-Orientierungslaufeinheit kann man üben, sich auf den Pisten zu orientieren. Zum Beispiel kann man versuchen, innerhalb einer bestimmten Zeit, ca. 45-60 Minuten, so viele Posten wie möglich anzufahren oder die Posten in numerischer Folge abzufahren.

LADE DIE KARTE AUF DAS SMARTPHONE!

Nutzt man z.B. die App "iOrienteering", können die Posten markiert werden, indem man den QR-Code als Stempel verwendet. Die Posten befinden sich am Rand der Piste oder an einem anderen geeigneten Ort, um zu verhindern, dass Skifahrer mit ihnen kollidieren. Mit dem Barcode-Scanner des Smartphones werden die QR-Codes gescannt.

Auch bei Skikursen der Schule kann man diese Übung einbauen. Diese Methode des "Alpine Orienteering" ist ziemlich neu, aber vielleicht können wir in Zukunft noch mehr spannende Übungen auf den vielen Pisten weltweit finden.

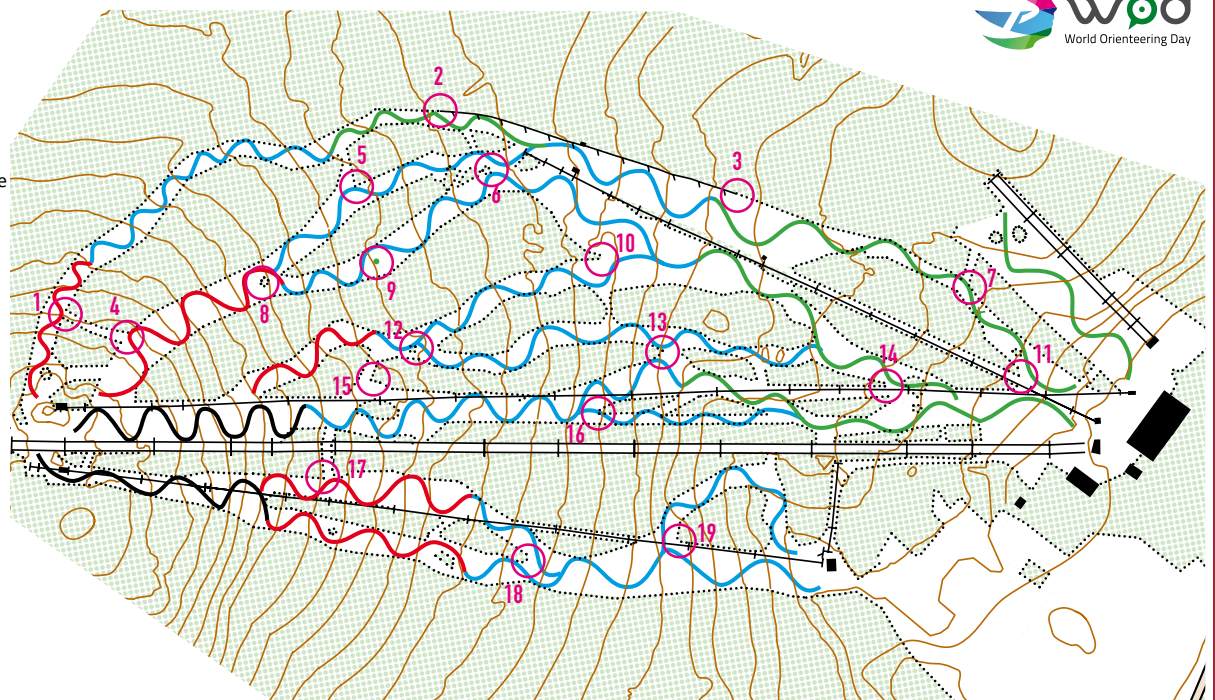


ALPINES ORIENTIEREN

MOBO

Legende

- Skipiste
- Wald
- Gebäude
- Straße
- Schwarze Piste
- Rote Piste
- Blaue Piste
- Grüne Piste
- Skilift, groß
- Skilift, klein
- Zaun
- Höhenkurve



ORIENTIERUNGSLAUF UND MATHEMATIK

OL-TRAINING MIT RECHENAUFGABEN

Voraussetzung für diese Übung ist, dass die Schüler*innen die Prozentrechnung beherrschen, Maßstäbe umrechnen können sowie Kenntnisse im Berechnen von Flächen, Umfängen, Volumen und Massen haben.

Beantworte anhand der Karte unten die folgenden Fragen:

Kontrollpunkt 1

1a Wie groß ist die Fläche des Sandkastens im Vergleich zur Größe des Fußballfelds in Prozent?

1b Die Höhe des Sandes im Kasten ist 15 cm, wie viel wiegt der Sand (Dichte 1400 kg pro Kubikmeter)?

Kontrollpunkt 2

2a Wie groß ist die Fläche des Sandkastenbereichs? Um welchen Faktor in Prozent größer ist dieser Bereich verglichen mit dem Sandkasten in Frage 1a?

2b Die Höhe des Sandes im Kasten ist 15 cm, wie viel wiegt der Sand?

Kontrollpunkt 3

3a Wenn die Wendeltreppen ein Zylinder wären, wie groß wäre das Volumen in jedem Zylinder und wie groß wäre das Gesamtvolumen aller Zylinder in diesem Gebiet?

3b Wenn diese Zylinder mit Wasser gefüllt wären, wie viel würden diese Zylinder zusammen wiegen?

Kontrollpunkt 4

4a Wenn eine Steinmauer einen Meter hoch wäre, wie viel würde die ganze Mauer von A nach B wiegen (Dichte der Steine 2700 kg pro Kubikmeter)?

4b Wie lang würde man diese Steinmauer mit einem Maßstab von 1:500 und 1:2500 zeichnen?

FJÄLLBACKA

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning, kanoner
- Dike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Kvillebyns Sportklubb
 Kontakt: Magnus Danielson
 E-mail: magnus.danielson@graniten.com
 Kartan ritad av: Göran Andersson, byorientering@gmail.com

Skala 1:1500

0 15 30 45 60 75m
Höjdskillnad 2 m

4

3

2

1

INSPIRIERT VON CARL VON LINNÉ

SYSTEMA NATURAE

Der schwedische Naturforscher Carl von Linné gilt als einer der Begründer der modernen biologischen Systematik. Die erste Ausgabe seines grundlegenden Buchs Systema naturae wurde 1735 veröffentlicht. Linné beschreibt darin alle Arten von Pflanzen, Tieren und Mineralien, die er kannte, und gruppierte diese anhand ihrer Merkmale.

In dieser Übung sollen die Bäume auf dem Schulgelände benannt und beschrieben werden.

Welche Bäume gibt es auf deinem Schulareal? Gehe zu allen 30 Posten und benenne sie.

Beschreibe jeden Baum auf die gleiche Weise wie im folgenden Text die Fichte.

FICHTE (PICEA ABIES)

Die Fichte bevorzugt einen nährstoffreichen feuchten Boden, ist jedoch empfindlich gegen Trockenheit, Luftverschmutzung und Stürme. Während das Wurzelsystem der Kiefer in die Tiefe wächst, hat die Fichte ein sehr flaches Wurzelsystem, was bedeutet, dass sie sehr anfällig für Sturmschäden ist. Die Fichte wird normalerweise in einem Alter von 70-150 Jahren gefällt. Das Holz kann für viele Zwecke verwendet werden, vor allem als Rohstoff für Papierzellstoff, als Bauholz aber auch als Brennstoff.



SKOGSBO
KARTE MIT BÄUMEN

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt
- Bestandsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisbeemål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Dalaportens OL
Info: www.dalaporten.se
E-mail: info@dalaporten.se
Kontaktperson: Lisa Silvemark och Linda Mattsson
Kartan ritad av: Göran Andersson

ORIENTIERUNGSLAUF-CHALLENGE

EIN ABENTEUER-TAG MIT DER SCHULE

Bei einem Abenteuer-Tag können die Schüler*innen ihr Wissen und ihre Fähigkeiten auf verschiedenen Ebenen unter Beweis stellen. Man kann ganze Klassen gegeneinander antreten lassen oder innerhalb einer Klasse kleine Teams bilden.

In der "Challenge" werden von jeder Gruppe Punkte gesammelt. Gewonnen hat die Klasse oder Gruppe, die zusammen die meisten Punkte gesammelt hat. Jeder kann sich mit seinen Fähigkeiten einbringen – mit Köpfchen oder Athletik!

Der Abenteuertag ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil besucht jede Gruppe sieben Posten und bekommt bei jedem Kontrollpunkt eine Aufgabe gestellt, deren Lösung Punkte ergibt. Der zweite Teil ist eine OL-Bahn mit Posten nahe beim Start (siehe die gestrichelte Linie auf der Karte). Jede abgelaufene Runde zählt 1 Punkt. Beim dritten Teil müssen einige Rätsel gelöst werden, und für jede richtige Antwort erhält die Gruppe 5 Punkte!

1 VÖGEL

An der ersten Station müssen Schüler*innen den Klang von Vogelstimmen bekannten Vögeln zuordnen. Die Lehrperson spielt während 15 Sekunden sechs verschiedene Vogelstimmen vor, und die Schüler*innen müssen die richtigen Vogelarten erkennen.

- Maximalzeit: 3 Minuten
- Jede richtige Antwort gibt 2 Punkte



2 OL-KARTEN-MEMORY

Die Schüler*innen müssen zwei gleiche Karten erkennen. Am Anfang sind alle Karten mit dem Bild nach unten aufgelegt, und die Schüler*innen müssen die Karten wie im "Memory Spiel" umdrehen.

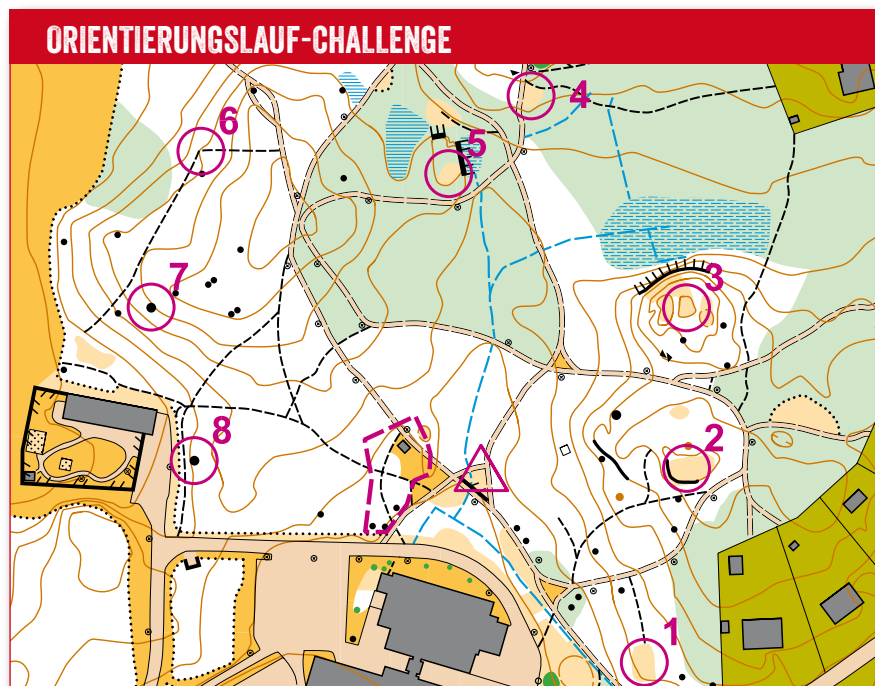
- Maximalzeit: 3 Minuten
- Jedes korrekte Paar gibt 2 Punkte



3 LOCH IM SCHLAUCH

Ein Loch in einem Fahrrad-Schlauch muss geklebt werden. Die Gruppe hat einen Eimer Wasser und ein Reparaturset zum Flickern von Reifenpannen zur Verfügung.

- Loch in weniger als 2 Minuten geflickt: 10 Punkte
- Loch in weniger als 3 Minuten geflickt: 9 Punkte, und so weiter

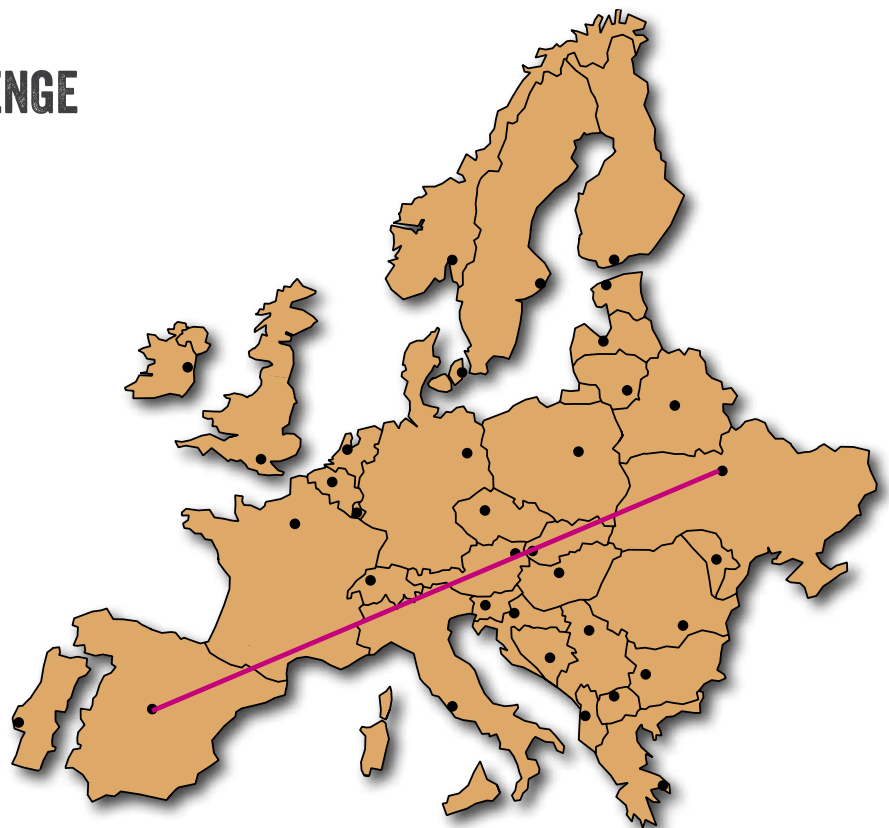


ORIENTIERUNGSLAUF-CHALLENGE

4 DAS EUROPA-PUZZLE

Die Schüler*innen legen die Teile des Puzzles zusammen und schätzen, wie groß die Entfernung z.B. zwischen der Hauptstadt von Spanien und jener der Ukraine ist. Dazu müssen sie wissen, wo die einzelnen Länder liegen. Wenn der Maßstab mit 1:100 000 000 angegeben ist und die gemessene Distanz zwischen Madrid und Kiew 283 mm, ist das Ergebnis 2830 km. Es müssen nicht alle Teile des Puzzles zusammengelegt werden, es genügt, die Teile zu legen, die man benötigt, um die Entfernung zu messen.

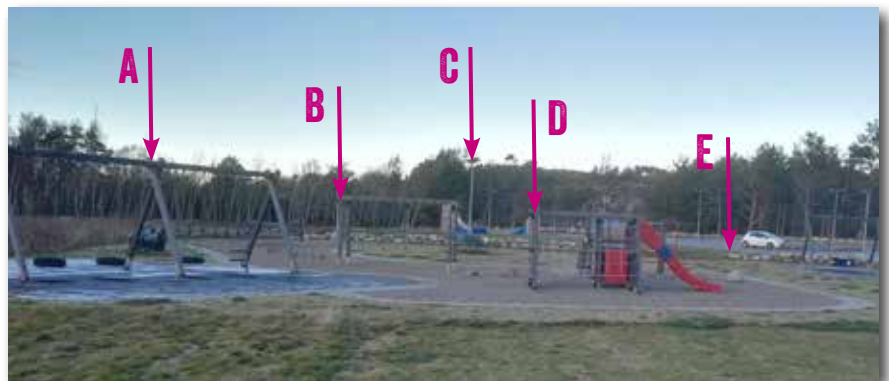
- Maximalzeit: 3 Minuten
- 2830 km +/- 100 km: 10 Punkte, 1 Punkt Abzug für jede weitere Abweichung von 100 km



5 EIN OBJEKT DEM RICHTIGEN SYMBOL ZUORDNEN

An der fünften Station sollen die Schüler*innen den Standort von Objekten, die sie im Gelände sehen, auf einer Karte einzeichnen. Alternativ kann man ein Bild und eine Karte eines beliebigen Geländes verwenden.

- Maximalzeit: 3 Minuten
- Jede richtige Antwort: 2 Punkte



6 EINE TRAGE BAUEN

Zwei Stangen und eine Rolle eines Seils genügen, um eine gebrauchsfähige Trage zu bauen. Der Einfallsreichtum der Schüler*innen ist dabei gefordert. Ein Gruppenmitglied spielt den Verletzten, der Rest der Gruppe muss diesen eine Strecke von 50m durch den Wald tragen.

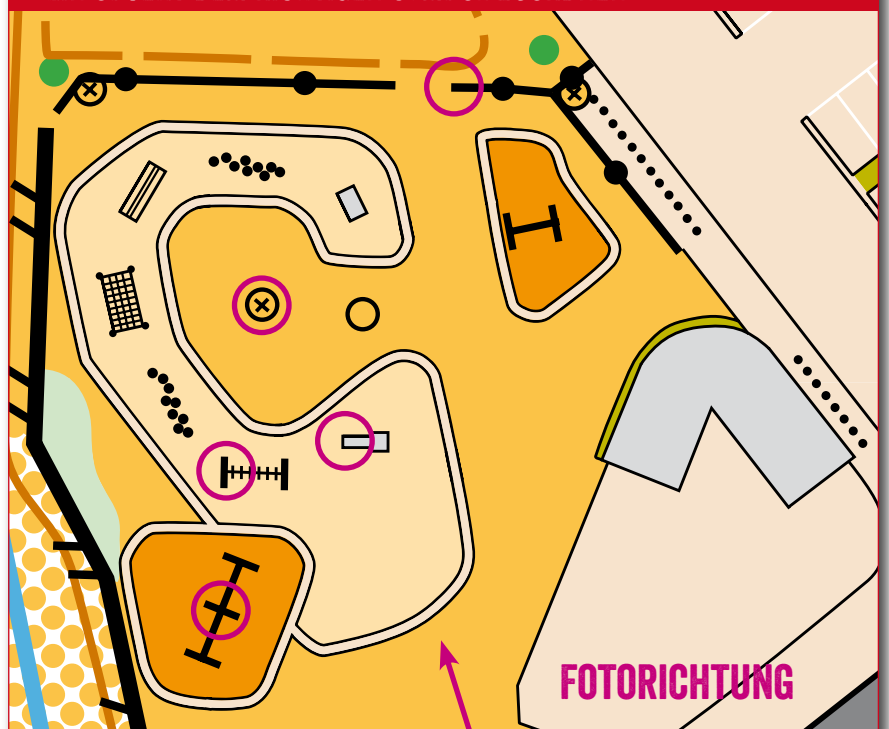
- Weniger als 3 Minuten: 10 Punkte
- Weniger als 3:30 Minuten: 9 Punkte
- Weniger als 4 Minuten: 8 Punkte und so weiter

7 DER BAUMSTAMM

An der letzten Station geht es um Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Teamfähigkeit. Zuerst stellen sich die Schüler*innen dem Alter nach auf einen am Boden liegenden Baumstamm. Der jüngste Kind steht ganz links. Auf das Signal der Lehrperson bewegen sich die Schüler*innen auf dem Baumstamm aneinander vorbei, bis eine neue Reihenfolge entstanden ist. Jetzt steht das jüngste Kind ganz rechts und das älteste ganz links.

- Weniger als 1 Minuten: 10 Punkte
- Weniger als 1:15 Minuten: 9 Punkte
- Weniger als 1:30 Minuten: 8 Punkte und so weiter
- Jeder Schritt auf die Erde: -1 Punkt

EIN OBJEKT DEM RICHTIGEN SYMBOL ZUORDNEN



MIT GPS ORIENTIEREN

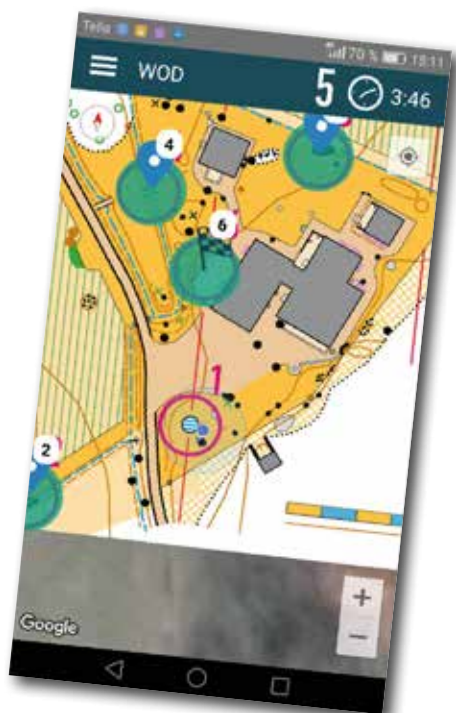
POP-IN: ORIENTIEREN MIT GPS UND OL-KARTE AUF DEM SMARTPHONE

Bei der Orientierungslauf-Weltmeisterschaft 2016 wurde eine neue Möglichkeit des Orientierungslaufs vorgestellt. Sie heißt "POP-IN" und ist dem neuen Pokemon GO Spiel ein wenig ähnlich. Um es vor Ort zu testen, müssen die GPS-Koordinaten an den Autor dieses Buches, Göran Andersson, gesendet werden, und er schickt einen "check point" zurück. Man muss dann die App "Loquiz" herunterladen. Der Benutzername lautet "ww" und das Passwort "1111".

POP-IN ist eine unglaublich lustige Sache, die sowohl für Kinder als auch für Erwachsene geeignet ist. Man kann sie allen Vereinen und Schulen sehr empfehlen, die etwas Neues und Unterhaltsames ausprobieren möchten. Natürlich kann man diese App auch für einen normalen OL nutzen. Die Kontrollpunkte sind virtuell, sodass man keine OL-Posten im Gelände platzieren muss.

- Die Schüler*innen werden motiviert sich zu bewegen, sind physisch aktiv und können gleichzeitig neue Dinge lernen.
- Dazu kann mit anderen Lehrkräften ein Fragenpool erstellt werden, aus dem Fragen ausgewählt werden, die an den Posten zu beantworten sind. Mit Hilfe der App kann OL als Spiel auf dem Schulgelände oder auch ein Wettkampf organisiert werden.

Dank des GPS-Signals und der Darstellung der eigenen Position auf dem Screen kann man sich nicht verirren. Entweder nutzt man diese Darstellung laufend, oder nur als Feedback, um sicher zu sein, dass man auf dem richtigen Weg ist. Wird der grüne Kreis erreicht, piepst das Smartphone und eine Frage, auch zusammen mit einem Foto, wird auf dem Bildschirm angezeigt. Die Antwort wird angeklickt und OK gedrückt. Man erfährt sofort, ob die Antwort korrekt ist oder nicht. Der grüne Kreis verschwindet dann von der Karte, und man kann zum nächsten Kontrollpunkt gehen. Viel Spaß!



MIKRO- UND NACHTORIENTIERUNGSLAUF

MIKRO-ORIENTIERUNGSLAUF

Für Mikro-OL kann man ein sehr kleines Gebiet nutzen. Passende Orte sind Spielplätze, kleine Parks oder wie auf der Karte von Strömstad unten, Teile des Hafens. Bei Mikro-OL ist man gezwungen, sich auf die Details der Karte zu konzentrieren. Die Distanzen zwischen den Posten sind sehr kurz und wenn man nicht genau aufpasst, ist man schon am Posten vorbei. Es ist eine sehr gute Übung, um Einzelheiten einer Karte dem Gelände zuzuordnen und umgekehrt.



NACHT-ORIENTIERUNGSLAUF

Nacht-Orientierungslauf ist ein Abenteuer im Dunkeln. Man erstellt eine leichte Bahn mit Leitlinien zu den Kontrollpunkten; die Posten haben Reflektoren. Alle Teilnehmer laufen zu zweit und bringen Taschen- oder Stirnlampen mit.



LEISTUNGSTEST 6. SCHULSTUFE, ALTER 12 JAHRE *

Die Bewertung der OL-Kenntnisse von Schüler*innen ist für jede Lehrperson eine schwierige Aufgabe. Hauptsächlich sollte das Kartenverständnis bewertet werden und nicht, wie schnell die Schüler*innen laufen können. Im schwedischen Lehrplan werden die folgenden Lernziele definiert:

1.-3. Jahr: Allein in einem lokalen Umfeld navigieren und die Struktur einer einfachen Karte verstehen können.

4.-6. Jahr: Sich anhand einer Karte in einem nahegelegenen Gebiet in der freien Natur orientieren können. Die Struktur und Symbole der Karte verstehen.

7.-9. Jahr: Sich in einem unbekanntem Gebiet mit der Karte und anderen Hilfsmitteln orientieren.

6. SCHULSTUFE

Gemäß dem schwedischen Lehrplan müssen 12-jährige Schüler*innen am Ende des 6. Schuljahres die folgenden Anforderungen für die verschiedenen Bewertungsstufen E, C und A erfüllen:

BEWERTUNG E

Die Schüler*innen können verschiedene Aktivitäten im Freien ausüben, wobei sie die Grundregeln des Verhaltens in der freien Natur (Anmerkung der Übersetzer: In Schweden das "Jedermannsrecht") berücksichtigen. Zusätzlich können sich die Schüler*innen mit einer Karte in einer bekannten Umgebung mit gewisser Sicherheit orientieren.

BEWERTUNG C

Die Schüler*innen können verschiedene Aktivitäten im Freien ausüben, wobei sie die verschiedenen Grundregeln des Verhaltens in der freien Natur (Anmerkung der Übersetzer: In Schweden das "Jedermannsrecht") sicher beherrschen. Zusätzlich können sie sich in einem bekannten Gelände unter Zuhilfenahme der Karte mit relativ guter Sicherheit orientieren.

BEWERTUNG A

Die Schüler*innen können verschiedene Aktivitäten im Freien ausüben, wobei sie die verschiedenen Grundregeln des Verhaltens in der freien Natur (Anmerkung der Übersetzer: In Schweden das "Jedermannsrecht") sicher beherrschen. Zusätzlich können sie sich in einem bekannten Gelände unter Zuhilfenahme der Karte mit guter Sicherheit orientieren.

VORSCHLÄGE ZUR BEWERTUNG

"Gewisse Sicherheit" (Bewertung E) bedeutet, dass die Schüler*innen einige Fehler machen und Anleitung benötigen, um sich wieder zurechtfinden.

"Relativ gute Sicherheit" (Bewertung C) bedeutet, dass die Schüler*innen noch Fehler machen, bevor sie sich wieder zurechtfinden.

"Gute Sicherheit" (Bewertung A) bedeutet, dass die Schüler*innen keine Fehler mehr machen und auch keine Anleitung mehr brauchen, um sich zu orientieren.

BEWERTUNGSGRUNDLAGE, 6. SCHULJAHR

Anhand der obigen Ausführungen kann man beurteilen, welche Lernziele Schüler*innen bezüglich Orientierungsläufen in einer bekannten Umgebung erreicht haben.

- 1/ Die Kartenfarben und -symbole, wie auch die Struktur der Karte kennen
- 2/ Die Karte nach Kompass oder Gelände ausrichten.
- 3/ Sich mit Hilfe der Karte im Gelände bewegen.



*) Anmerkung für Schulen in der Schweiz: Die Informationen beziehen sich auf das schwedische Schulsystem und können hier zur Anregung dienen!

UMSETZUNG

ALLGEMEIN

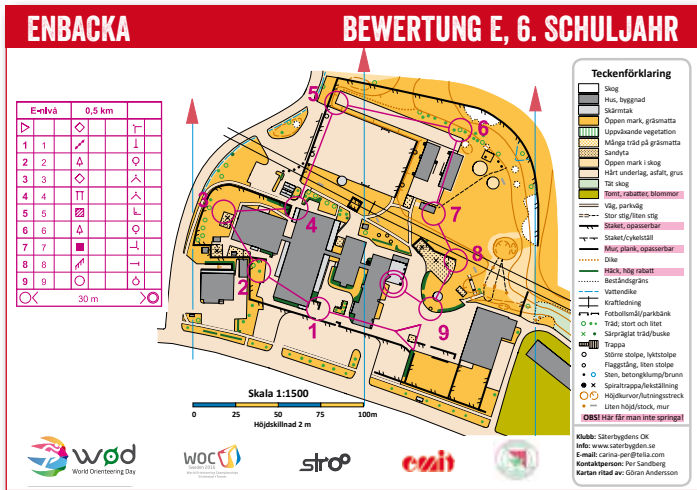
Mit den folgenden Bahnen wird überprüft, ob die Schüler*innen die Karte richtig ausrichten können (Rot zu Rot). Weiterhin wird überprüft, ob sie in einer bekannten Umgebung wie dem Schulareal und benachbarten Gebieten Punkte richtig und koordiniert anlaufen können.

Sie laufen Kontrollpunkte (Posten), die ohne Kontrollcodes auf der Karte eingezeichnet sind, an und stempeln dort. Eine festgelegte Anzahl dieser Posten muss angelelaufen werden, davon muss eine Mindestanzahl korrekt sein (z. B. 7 von 8). Im Beispiel und auf der Postennetzkarte rechts befinden sich 16 Posten im Laufgebiet.

BEWERTUNG E, 6. SCHULJAHR

Die Aufgabe kann normalerweise in 15 Minuten bei Schritttempo absolviert werden. Maximalzeit: 30 Minuten.

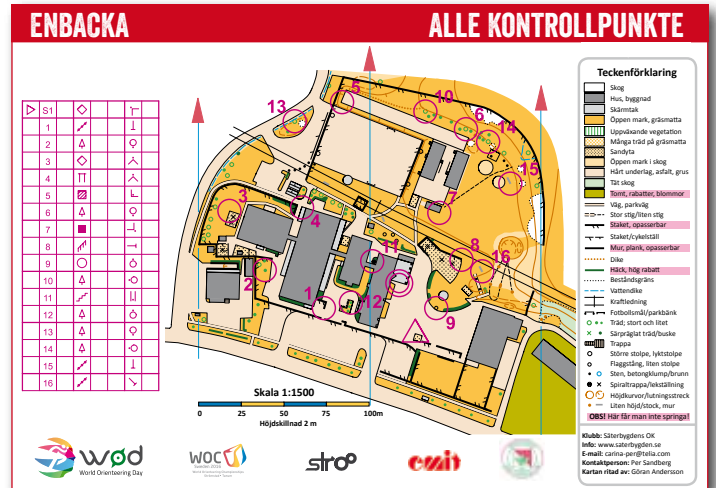
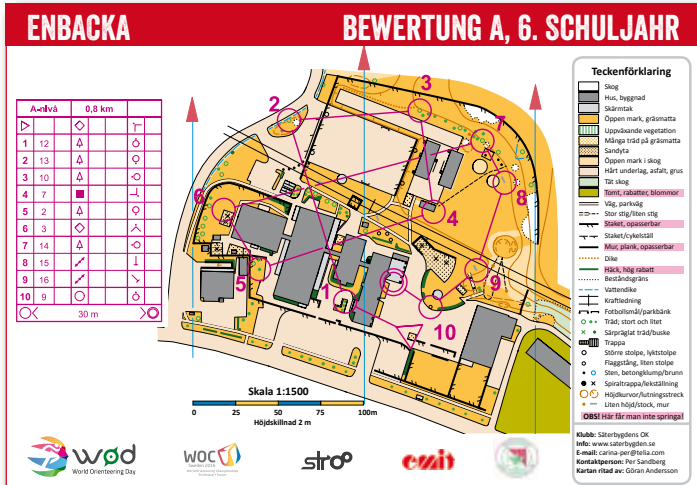
In diesem Fall müssen 8 von 9 Posten korrekt sein.



BEWERTUNG A, 6. SCHULJAHR

Die Aufgabe kann normalerweise in 15 Minuten Schritttempo absolviert werden. Maximalzeit: 30 Minuten.

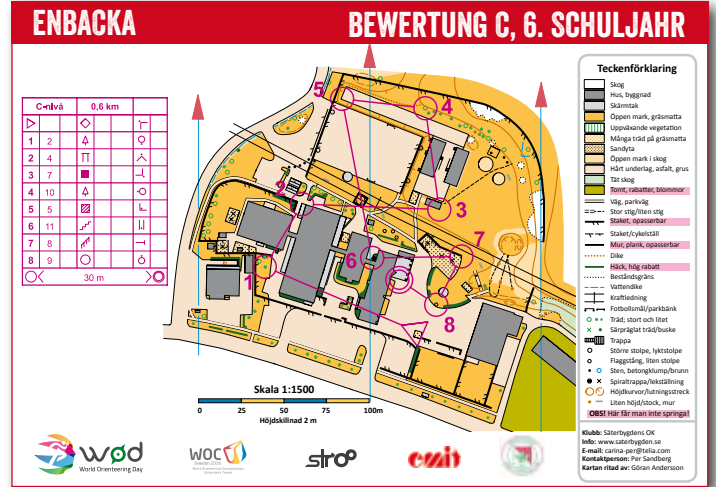
In diesem Fall müssen alle 10 Posten korrekt sein.



BEWERTUNG C, 6. SCHULJAHR

Die Aufgabe kann normalerweise in 15 Minuten Schritttempo absolviert werden. Maximalzeit: 30 Minuten.

In diesem Fall müssen 7 von 8 Posten korrekt sein.



LEISTUNGSTEST 9. SCHULSTUFE, ALTER 15 JAHRE

Die Bewertung der OL-Kenntnisse von Schüler*innen ist für jede Lehrperson eine schwierige Aufgabe. Hauptsächlich sollte das Kartenverständnis bewertet werden und nicht, wie schnell die Schüler*innen laufen können. Im schwedischen Lehrplan werden die folgenden Lernziele definiert:

1.-3. Jahr: Allein in einem lokalen Umfeld navigieren und die Struktur einer einfachen Karte verstehen können.

4.-6. Jahr: Sich anhand einer Karte in einem nahegelegenen Gebiet in der freien Natur orientieren können. Die Struktur und Symbole der Karte verstehen.

7.-9. Jahr: Sich in einem unbekanntem Gebiet mit der Karte und anderen Hilfsmitteln orientieren.

9. SCHULSTUFE

Gemäß dem schwedischen Lehrplan müssen 15-jährige Schüler*innen am Ende des 9. Schuljahres die folgenden Anforderungen für die verschiedenen Bewertungsstufen E, C und A erfüllen:

BEWERTUNG E

Die Schüler*innen können verschiedene Aktivitäten im Freien ausüben, wobei sie die verschiedenen Grundregeln zum Verhalten in der freien Natur (Anmerkung der Übersetzer: In Schweden das "Jedermannsrecht") berücksichtigen. Zusätzlich können die Schüler*innen sich mit einer Karte in einer unbekanntem Umgebung mit gewisser Sicherheit orientieren

BEWERTUNG C

Die Schüler*innen können verschiedene Aktivitäten im Freien ausüben wobei sie die verschiedenen Grundregeln zum Verhalten in der freien Natur (Anmerkung der Übersetzer: In Schweden das "Jedermannsrecht") sicher beherrschen. Zusätzlich können sie sich in einem unbekanntem Gelände unter Zuhilfenahme der Karte mit relativ guter Sicherheit orientieren.

BEWERTUNG A

Die Schüler*innen können verschiedene Aktivitäten im Freien ausüben wobei sie die verschiedenen Grundregeln zum Verhalten in der freien Natur (Anmerkung der Übersetzer: In Schweden das "Jedermannsrecht") sicher beherrschen. Zusätzlich können sie sich in einem unbekanntem Gelände unter Zuhilfenahme der Karte mit guter Sicherheit orientieren.

VORSCHLÄGE ZUR BEWERTUNG

"*Gewisse Sicherheit*" (Bewertung E) bedeutet, dass die Schüler*innen einige Fehler machen und Anleitung benötigen, um sich wieder zurechtfinden.

"*Relativ gute Sicherheit*" (Bewertung C) bedeutet, dass die Schüler*innen noch Fehler machen, bevor sie sich wieder zurechtfinden

"*Gute Sicherheit*" (Bewertung A) bedeutet, dass die Schüler*innen keine Fehler mehr machen und auch keine Anleitung mehr brauchen, um sich zu orientieren.

BEWERTUNGSGRUNDLAGE, 9. SCHULJAHR

Anhand der obigen Ausführungen kann man beurteilen, welche Lernziele Schüler*innen bezüglich Orientierungslauf in einer unbekanntem Umgebung erreicht haben.

1/ Die Kartenfarben und -symbole, wie auch die Struktur der Karte kennen.

2/ Anhand der Karte von einem Objekt zum nächsten orientieren können.

3/ Eine Route von Objekt zu Objekt erkennen und die beste Route wählen können.



UMSETZUNG

ALLGEMEIN

Mit den folgenden Bahnen wird überprüft, ob die Schüler*innen die Karte richtig ausrichten können (Rot zu Rot) und ob sie in einem unbekanntem und leicht hügeligen Gelände eines nahegelegenen Waldes Routen planen und von Posten zu Posten orientieren können.

Die Schüler*innen laufen Kontrollpunkte (Posten) ohne Postencodes an und stempeln. Eine festgelegte Anzahl dieser Posten muss angelaufen werden, davon muss eine Mindestanzahl korrekt sein (z. B. 7 von 8). Im Beispiel sieht man 14 Posten (Postennetzkarte rechts).

GRUVGÄRDET

| | | | | | |
|------|---|---|-----|---|--|
| ▷ S1 | ↗ | ↘ | ↙ | | |
| 1 | • | | | ♀ | |
| 2 | ▲ | | 1,5 | ♂ | |
| 3 | ↑ | ▲ | 1,5 | ♂ | |
| 4 | ▲ | | 1,5 | ♀ | |
| 5 | ▲ | | 2,5 | ♂ | |
| 6 | • | | | ♂ | |
| 7 | ↗ | ↘ | ↙ | ♂ | |
| 8 | ↗ | ↘ | ↙ | | |
| 9 | | ▲ | 1,5 | ♂ | |
| 10 | • | | | | |
| 11 | ↗ | | | < | |
| 12 | ↗ | ↘ | ↙ | | |
| 13 | ▲ | | 1,5 | ♂ | |
| 14 | ○ | | | ♂ | |

BEWERTUNG E, 9. SCHULJAHR, ALTER 15 JAHRE

Die Aufgabe kann normalerweise in 30 Minuten Schrittempo absolviert werden. Maximalzeit: 60 Minuten.

In diesem Fall müssen 7 von 8 Posten korrekt sein.

GRUVGÄRDET

BEWERTUNG E, 9. SCHULJAHR, ALTER 15 JAHRE

| | | | |
|----------|--------|-----|---|
| ▷ Nivå E | 2,2 km | | |
| 1 2 | ▲ | 1,5 | ♂ |
| 2 12 | ↗ | | |
| 3 4 | ▲ | 1,5 | ♀ |
| 4 13 | ▲ | 1,5 | ♂ |
| 5 5 | ▲ | 2,5 | ♂ |
| 6 6 | • | | ♂ |
| 7 7 | ↗ | | ♂ |
| 8 8 | ↗ | | ♂ |

BEWERTUNG C, 9. SCHULJAHR, ALTER 15 JAHRE

Die Aufgabe kann normalerweise in 30 Minuten Schrittempo absolviert werden. Maximalzeit: 60 Minuten.

In diesem Fall müssen 9 von 10 Posten korrekt sein.

GRUVGÄRDET

BEWERTUNG C, 9. SCHULJAHR, ALTER 15 JAHRE

| | | | |
|----------|--------|-----|---|
| ▷ Nivå C | 2,7 km | | |
| 1 2 | ▲ | 1,5 | ♂ |
| 2 9 | | 1,5 | ♂ |
| 3 10 | • | | |
| 4 11 | ↗ | | < |
| 5 4 | ▲ | 1,5 | ♂ |
| 6 5 | ▲ | 2,5 | ♂ |
| 7 6 | • | | ♂ |
| 8 3 | ↑ | 1,5 | ♂ |
| 9 7 | ↗ | | ♂ |
| 10 8 | ↗ | | ♂ |

BEWERTUNG A, 9. SCHULJAHR, ALTER 15 JAHRE

Die Aufgabe kann normalerweise in 30 Minuten Schrittempo absolviert werden. Maximalzeit: 60 Minuten.

In diesem Fall müssen alle 10 Posten korrekt sein

GRUVGÄRDET

BEWERTUNG A, 9. SCHULJAHR, ALTER 15 JAHRE

| | | | |
|----------|--------|-----|---|
| ▷ Nivå A | 3,0 km | | |
| 1 2 | ▲ | 1,5 | ♂ |
| 2 9 | | 1,5 | ♂ |
| 3 10 | • | | |
| 4 11 | ↗ | | < |
| 5 5 | ▲ | 2,5 | ♂ |
| 6 14 | ○ | | ♂ |
| 7 6 | • | | ♂ |
| 8 3 | ↑ | 1,5 | ♂ |
| 9 15 | • | | ♀ |
| 10 8 | ↗ | | ♂ |



SPORTident's Schulausrüstung

Das Schul-Set enthält alles, was für einen schnellen Start für einen kleinen Orientierungslauf benötigt wird: SI-Karten, SPORTident-Stationen, ein paar Serviceeinheiten sowie eine Auswertesoftware mit verschiedenen Ergebnisdarstellungen. Das Set ist flexibel konfigurierbar mit entweder klassischen Karten zum Lochen oder den SPORTident Active Cards (SIAC) für's kontaktlose Lochen. Das Set enthält die komplette Ausrüstung für die Durchführung einer Sportstunde, eines Trainings oder eines Schul-OLs für eine Klasse.

Die SPORTident Karten

Im Set ist ein Klassensatz (30) von SPORTident Karten enthalten. Die Karten speichern den Start- und Ziel-Stempel sowie je nach gewählter SI-Karte bis zu 128 Zwischenzeiten mit den dazugehörige Code-Nummer. Sie werden mit einem elastischen Band am Finger getragen.

Der Kartenspeicher sollte vor dem Start gelöscht werden. Beim Lochen einer Station (Start, Posten oder Ziel) blinkt und piept diese als Quittung, dass der Stempel auf die SI-Karte übertragen wurde. Wenn an Stelle der klassischen SI-Karte mit den SIAC gearbeitet wird, muss die Station nicht mehr berührt werden, es reicht, sich auf 30-50 cm zu nähern. Wenn der Stempel gespeichert wurde, piept und blinkt die SIAC.

Die SPORTident Stationen

Im Set enthalten sind die SPORTident Stationen BSF8. Sie können sowohl für's klassische Lochen als auch für den kontaktlosen Betrieb (Beacon Mode) konfiguriert werden. Ein Mischbetrieb ist ebenfalls möglich. Um die absolute Zeit in einer SI-Station hin und wieder zu justieren ist eine SI-Master Station im Set enthalten.

Die Auswertung einer Übungsstunde

Nach dem Zielstempel werden die Daten von den SI-Karten ausgelesen. Dazu wird die BSM8-USB (miniReader) genutzt, die an einen PC oder an ein Android-Gerät angeschlossen werden kann. Am einfachsten funktioniert das Auslesen und Auswerten mit der zum Set gehörenden SPORTident Orienteering App. Sobald die SI-Karte ausgelesen wurde, können die Ergebnisse für Linkbesitzer im Web angesehen werden.

Die Auswertung bietet neben Bekanntem wie Zwischenzeiten und einer einfachen Grafik mit SPECTROMAP eine neue Qualität, die auf die persönliche Orientierungsqualität hinweist – ein besonders wertvolles Angebot für Lernende. Die Darstellung ist zudem für kleine Displays optimiert und mit jedem Smartphone sehr gut lesbar und skalierbar.

Mehr Informationen zum Schul- und Trainings Set gibt es unter support@sportident.com oder unter <https://www.sportident.com/products.html#sets>



ANHANG - INHALT

Praktische Übungen

- Karte ausrichten in der Mehrzweckhalle
- Karte ausrichten im Labyrinth-OL
- Karte ausrichten am Schachbrett

62-70
62-68
69
70

Theoretische Übungen

- Farben der OL-Karte
- Symbole der OL-Karte
- Rot zu Rot
- Welche Karte ist die richtige?
- Fünf Symbole sind verschwunden
- Fünf Symbole wurden geändert
- Fünf Symbole wurden hinzugefügt
- Geländeprofile verstehen
- Das Gelände mit der Karte vergleichen

71-79
71
72
73
74
75
76
77
78
79

Lösungen

80-85









KARTE AUSRICHTEN

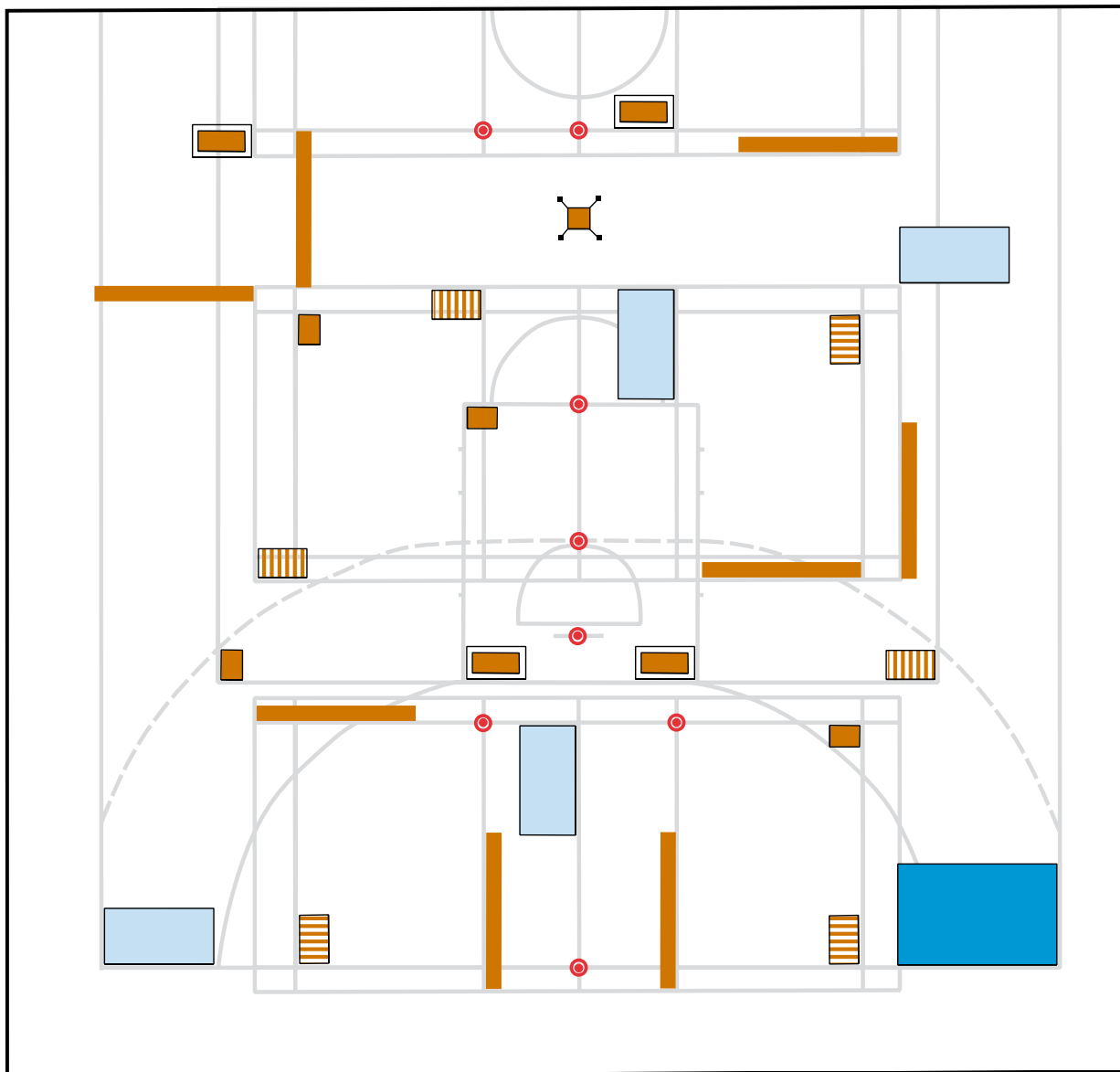
MEHRZWECKHALLE, LAUFKARTE



MEHRZWECKHALLE, KARTE ZUM POSTENSETZEN

Legende

-  Sprungbock
-  Kasten
-  Kleiner Kasten
-  Sprungbrett
-  Bank
-  Turnmatte
-  Matratze
-  Kegelhütchen











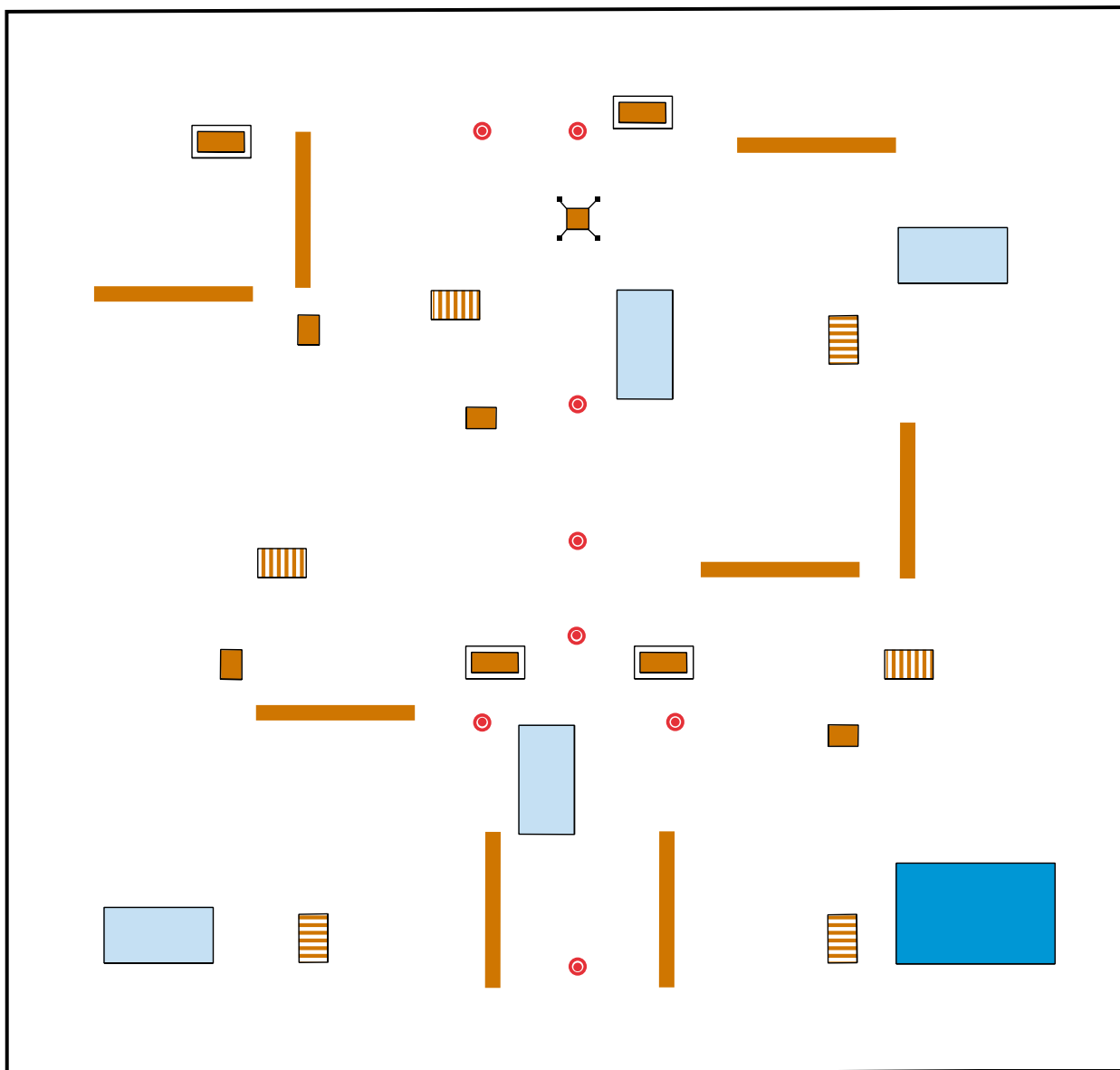
KARTE AUSRICHTEN

MEHRZWECKHALLE, LAUFKARTE



Legende

-  Sprungbock
-  Kasten
-  Kleiner Kasten
-  Sprungbrett
-  Bank
-  Turnmatte
-  Matratze
-  Kegelhütchen











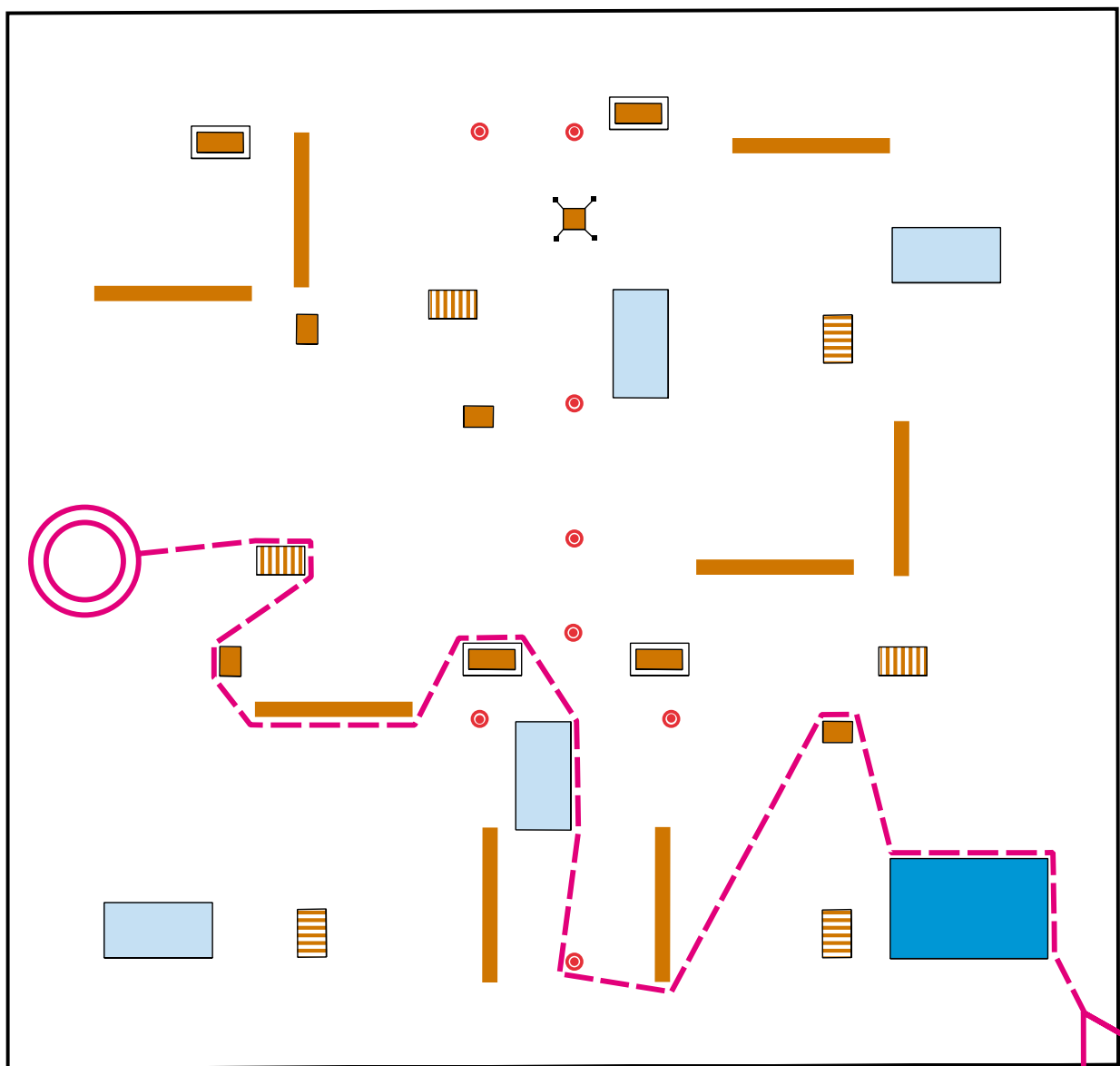
MEHRZWECKHALLE, LAUFKARTE

KARTE AUSRICHTEN MEHRZWECKHALLE, BAHN ZUM ÜBEN



Legende

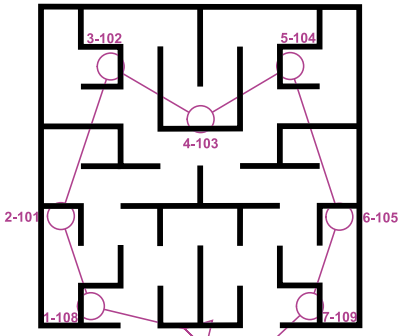
-  Sprungbock
-  Kasten
-  Kleiner Kasten
-  Sprungbrett
-  Bank
-  Turnmatte
-  Matratze
-  Kegelhütchen



MEHRZWECKHALLE, BAHN ZUM ÜBEN

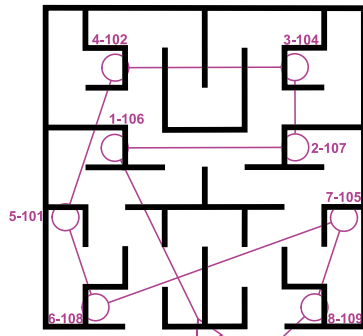
KARTE AUSRICHTEN LABYRINTH-OL

GRÜNE BAHN



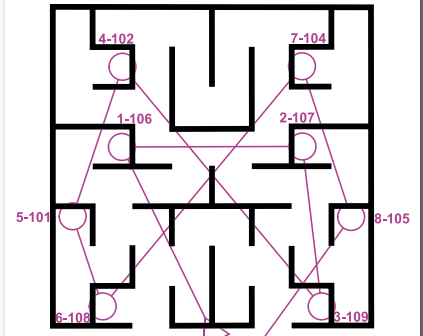
World  MAZE Race

BLAUE BAHN



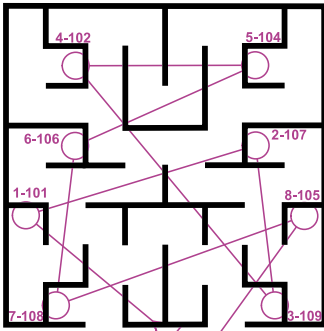
World  MAZE Race

ROTE BAHN



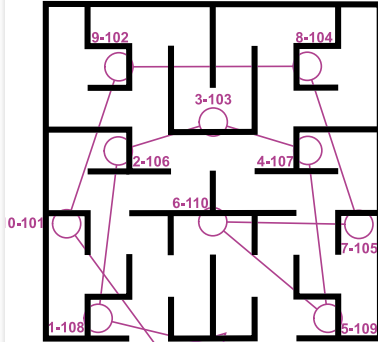
World  MAZE Race

SCHWARZE BAHN



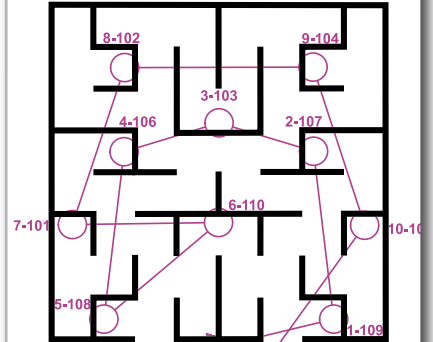
World  MAZE Race

ORANGE BAHN 1A



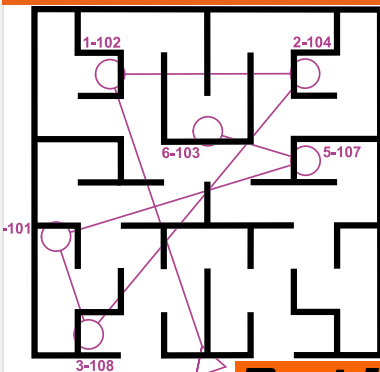
World  MAZE Race

ORANGE BAHN 1B



World  MAZE Race

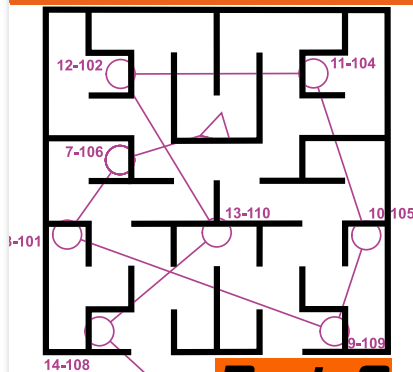
MAZE RACE, TEIL 1



Part 1

World  MAZE Race

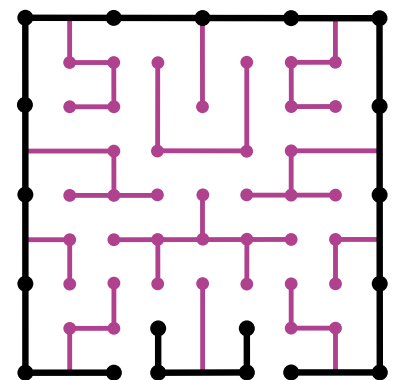
MAZE RACE, TEIL 2



Part 2

World  MAZE Race

SKIZZE OL-LABYRINTH



- 19 Zaunpfosten, Distanz 4 m
- 19 Kunststoffplanen, 1x4 m
- 40 schmale Pfosten
- Plastikband, 80 m

KARTE AUSRICHTEN, SCHACHBRETT

ROT ZU ROT, BAHN 3

Diagram showing a chessboard with a path for a red king starting from a pink triangle at the bottom left and ending at a pink circle at the top center. The path is indicated by a dashed pink line.

ROT ZU ROT, BAHN 1

Diagram showing a chessboard with a path for a red king starting from a pink triangle at the top right and ending at a pink circle at the top center. The path is indicated by a dashed pink line.

ROT ZU ROT, BAHN 4


Diagram showing a chessboard with a path for a red king starting from a pink triangle at the top left and ending at a pink circle at the top center. The path is indicated by a dashed pink line.


ROT ZU ROT, BAHN 2




Diagram showing a chessboard with a path for a red king starting from a pink triangle at the bottom right and ending at a pink circle at the top center. The path is indicated by a dashed pink line.

DIE FARBEN DER KARTE

ÅVESTADAL, AVESTA





Links stehen die **Farben**, rechts die Erklärung – was gehört zusammen? Verbinde jede Farbe mit der richtigen Erklärung. Die Lösungen findest du auf Seite 80.

Gelb

- Wald mit guter Belaufbarkeit.

Grün

- Hügel, Senken

Rosa

- Steine, Felsen, Straßen, Zäune, Mauern, Brücken, Felswände

Weiß

- Offenes Gebiet wie Felder, Wiesen und Rasen

Hellbraun

- Dichte Vegetation. Zeigt an, dass die Laufbehinderung im Gelände groß ist, und wird zum Zeichnen von Hecken verwendet.

Blau

- Häuser, Gebäude. Hellgrau stellt Überdachungen dar.

Braun

- Asphaltierte und befestigte Flächen wie Straßen, Parkplätze, Schulanlagen.

Schwarz

- Provisorische Gebäude, Straßencafés, Container.

Grau

- Wasser: Seen, Flüsse, Bäche, Gräben, Sümpfe.


DIE KARTENSYMBOLLE

TESTE DICH SELBST!


Kennst du die Kartensymbole? Finde heraus, um welche Postenobjekte (Symbole) es sich handelt, und trage in der Liste die richtige Nummer ein. Tipp: Das Postenobjekt befindet sich immer genau in der Mitte des Kreises. Die Lösungen findest du auf Seite 81.


- Haus, Gebäude
- Wald
- Überdachung
- Rasen, offenes Gebiet
- Sandiger Boden
- Großer Stein
- Straße
- Pfad
- Höhenlinie
- Steinmauer
- Einzelbaum
- Kleiner Baum
- Tunnel
- Stiege
- Hügel
- Kuppe
- Vegetationsgrenze
- Unpassierbarer Fels
- Busch
- Fußballtor
- Kleiner Bach
- Fahnenstange
- Privatgrundstück, Blumenbeet
- Brunnen
- Spielplatzgerät
- Dichte Vegetation
- Lichtung im Wald


- Passierbarer Zaun
- Unpassierbarer Zaun
- Unpassierbare Mauer
- Passierbare Mauer
- Unpassierbare Vegetation, Hecke
- Steinfeld
- Tisch
- Wendeltreppe
- Wasser, Schwimmbecken
- Provisorisches Gebäude




HAMBURGSUND

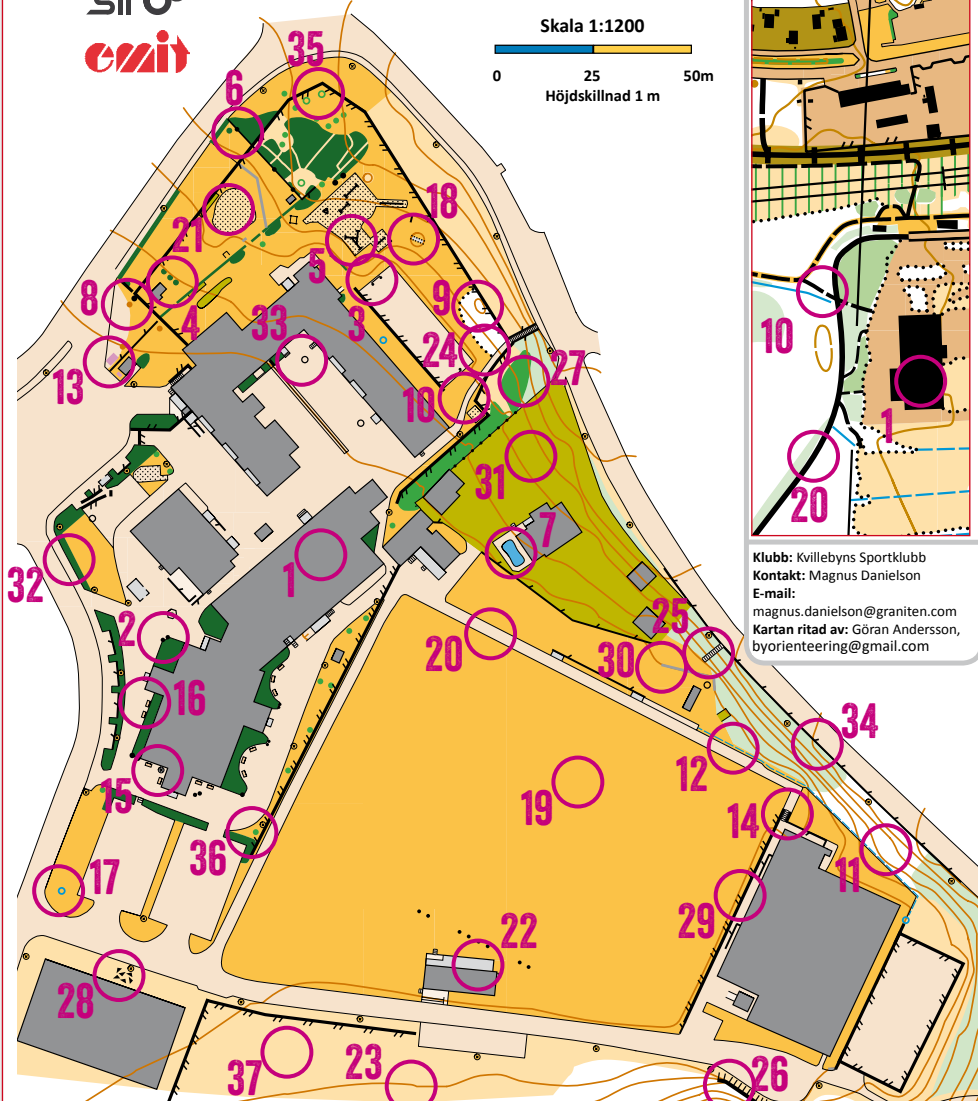






Skala 1:1200





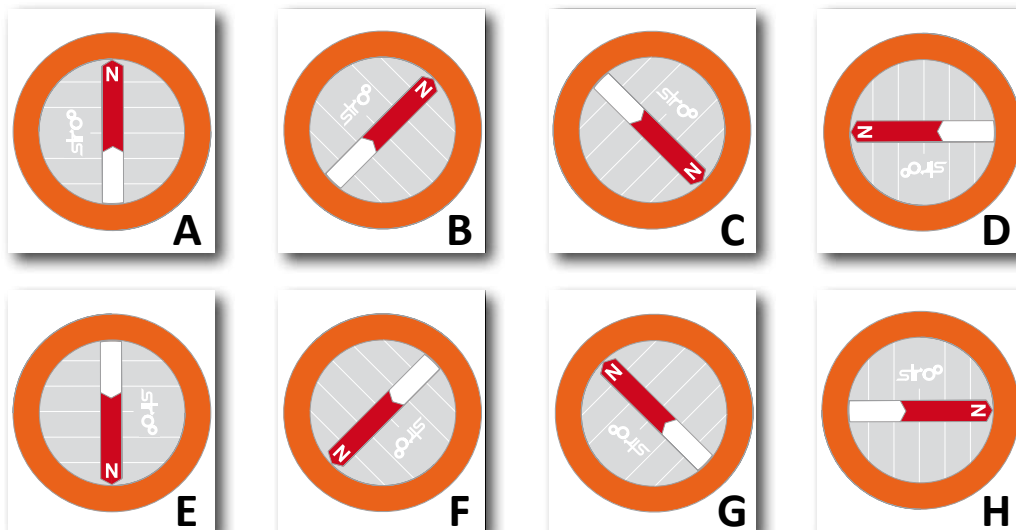
Klubb: Kvillebyns Sportklubb
Kontakt: Magnus Danielson
E-mail: magnus.danielson@graniten.com
Kartan ritad av: Göran Andersson, byorientering@gmail.com

ÜBUNG "ROT ZU ROT"

FINDE DIE RICHTIGE KOMPASS-STELLUNG ZUR OL-KARTE



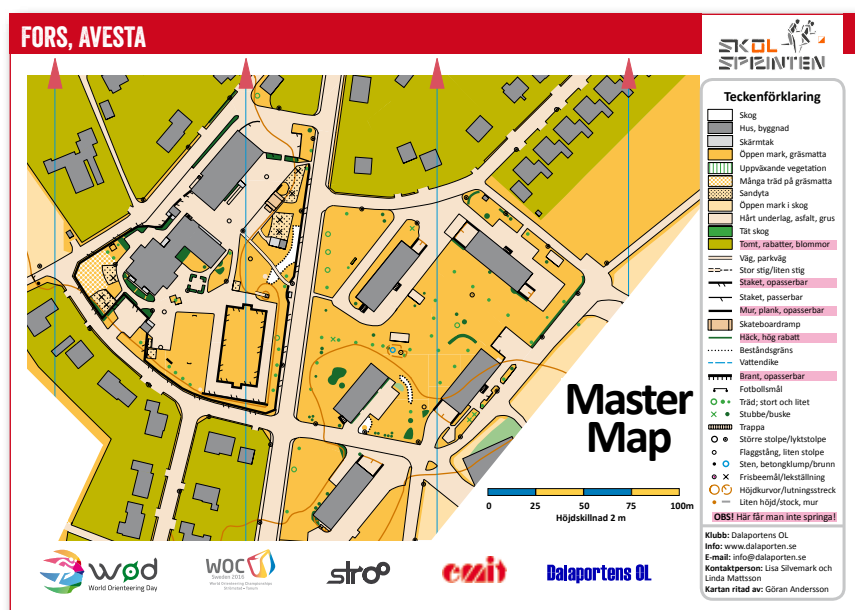
Acht Karten – alle unterschiedlich ausgerichtet. Welcher Kompass zeigt in die richtige Richtung? Verbinde die **Nummer** der Karte mit dem **Buchstaben** für den Kompass.



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
- A
 - B
 - C
 - D
 - E
 - F
 - G
 - H

Die Lösungen findest du auf Seite 85.

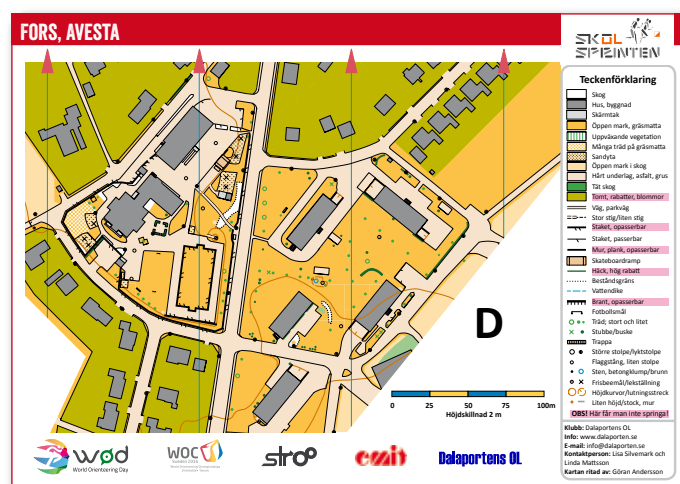
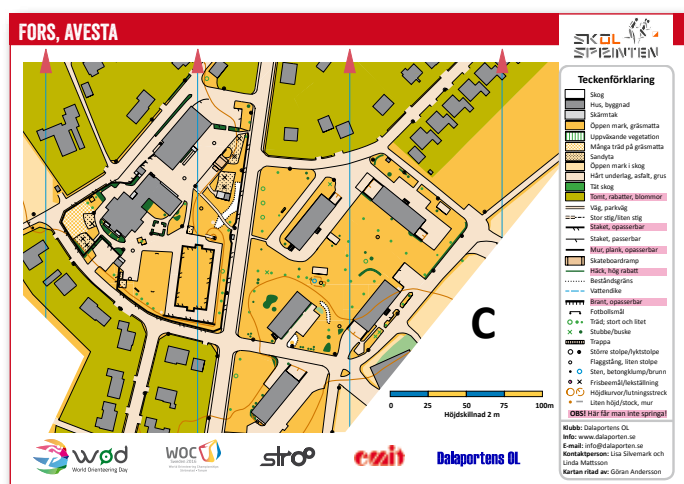
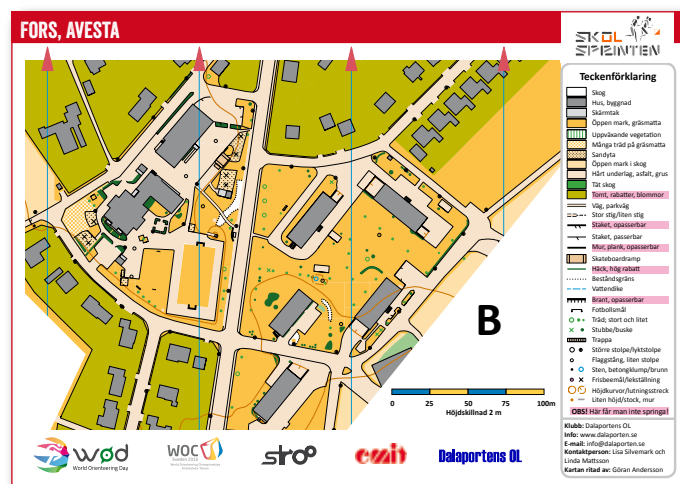
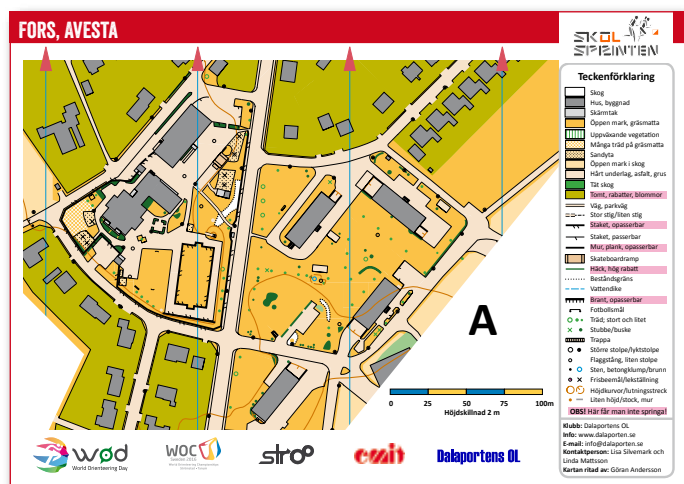
SCHAU GENAU HIN KLEINE UNTERSCHIEDE ERKENNEN



Die Karte links ist das Original. Aber nur eine der Karten unten stimmt vollständig mit dieser Original-Karte überein. Auf den drei anderen Karten fehlen einige Symbole.

Welche Karte ist die richtige?

- A
- B
- C
- D



FINDE DIE UNTERSCHIEDE

Hier siehst du zwei Karten. Auf den ersten Blick schauen sie völlig gleich aus. Und doch gibt es Unterschiede! Auf der unteren Karte fehlen fünf Symbole. Welche sind es?

STÅNGENÄS

SKOL-SPRINTEN

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjddkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stångenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

STÅNGENÄS

SKOL-SPRINTEN

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjddkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stångenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

Die Lösung findest du auf Seite 82.

FINDE DIE UNTERSCHIEDE

Hier siehst du zwei Karten. Auf den ersten Blick schauen sie völlig gleich aus. Und doch gibt es Unterschiede! Bei der unteren Karte sind fünf Symbole anders als in der Karte oben. Welche sind es?

LYSEKIL

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stängens AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

Skala 1:1200

Höjdskillnad 1 m

LYSEKIL

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stängens AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

Skala 1:1200

Höjdskillnad 1 m

Die Lösung findest du auf Seite 82.

FINDE DIE UNTERSCHIEDE

Hier siehst du zwei Karten. Auf den ersten Blick schauen sie völlig gleich aus. Und doch gibt es Unterschiede! Auf der unteren Karte wurden fünf Symbole zusätzlich eingefügt. Welche sind es?

KVARNSVEDEN, BORLÄNGE

2014-09-11

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ
- Mur, plank, opasserbar**
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt**
- Beståndsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar**
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisbeemål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Kvarnsvedens Golf OK
 Info: www.kgoifok.se
 E-mail: info@kgoifok.se
 Kontaktperson: Erik Stigsmark
 Kartan ritad av: Göran Andersson

KVARNSVEDEN, BORLÄNGE

2014-09-11

Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ
- Mur, plank, opasserbar**
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt**
- Beståndsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar**
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisbeemål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!



Klubb: Kvarnsvedens Golf OK
 Info: www.kgoifok.se
 E-mail: info@kgoifok.se
 Kontaktperson: Erik Stigsmark
 Kartan ritad av: Göran Andersson

Die Lösung findest du auf Seite 83.

GELÄNDEPROFILE ERKENNEN

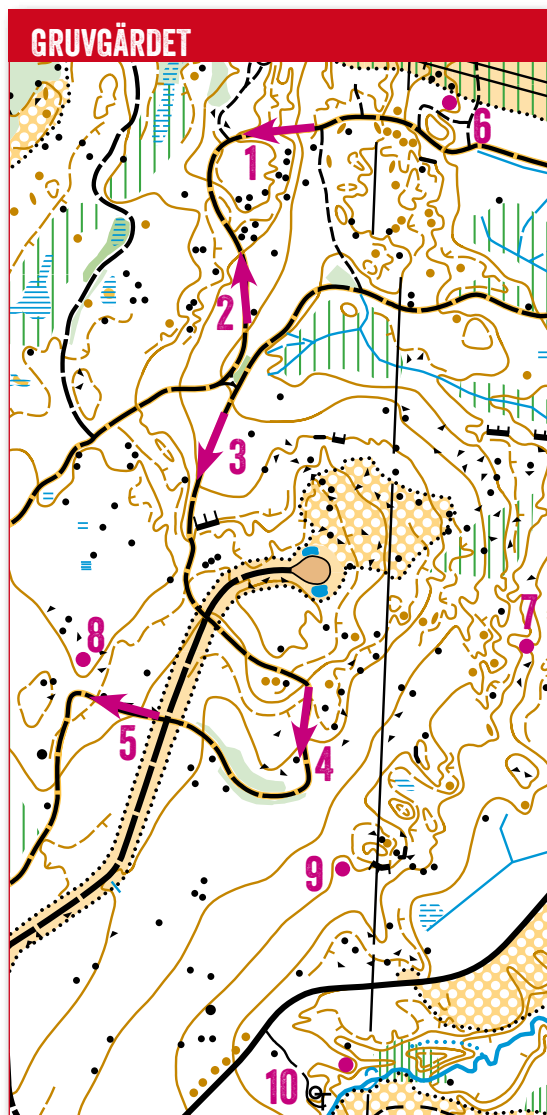
TESTE DICH SELBST!


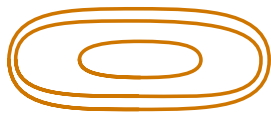

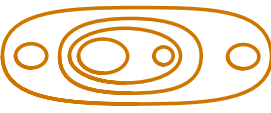

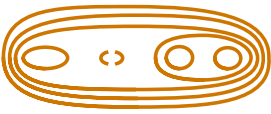

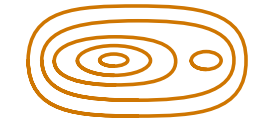

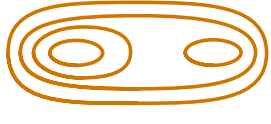

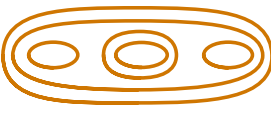

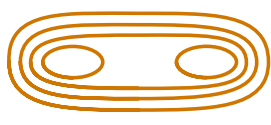

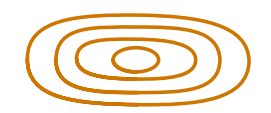

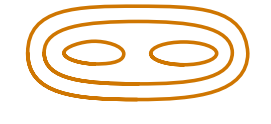

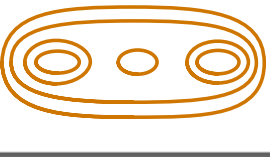
Rechts siehst du 10 schwarze Silhouetten von Hügelformationen. Daneben findest du die braunen Höhenlinien dieser Geländeformen. Finde nun die richtige Silhouette zur passenden Höhenkurve und trage die Nummer in das Kästchen ein.

Unten siehst du eine OL-Karte mit fünf  und fünf . Welche Pfeile zeigen bergauf, welche bergab? Welche Punkte zeigen eine Nase, welche eine Mulde? In der Liste unten kannst du die deine Antworten eintragen.

| | |
|---|----|
| 1 | 6 |
| 2 | 7 |
| 3 | 8 |
| 4 | 9 |
| 5 | 10 |

Die Lösungen findest du auf den Seiten 84 und 85.



| | | | |
|-----|--|--------------------------|---|
| 1. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 3. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 4. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 5. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 6. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 7. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 8. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 9. |  | <input type="checkbox"/> |  |
| 10. |  | <input type="checkbox"/> |  |

DAS GELÄNDE MIT DER KARTE VERGLEICHEN

TESTE DICH SELBST!

Hier siehst du Fotos von einem OL-Gelände in der Türkei, wo 2014 die erste World Cup Sprintstaffel stattfand. In jedes Foto ist auch ein Kompass eingefügt, damit du erkennen kannst, in welche Richtung du schaust. Zum Beispiel schaust du bei Bild 1 in Richtung Nordosten. Auf der OL-Karte darunter siehst du die nummerierten Postenstandorte – insgesamt sind es 16. Sieben dieser Posten sind auf den Fotos zu sehen. Welche sind es?

Die Lösungen findest du auf Seite 85.



1

POSTEN: _____



2

POSTEN: _____



3

POSTEN: _____



4

POSTEN: _____



5

POSTEN: _____



6

POSTEN: _____



7

POSTEN: _____



LÖSUNGEN

DIE FARBEN DER KARTE

ÅVESTADAL, AVESTA



| Legende | |
|---------|---|
| | Wald |
| | Gebäude |
| | Überdachung |
| | Offenes Gebiet |
| | Dickicht |
| | Offenes Gebiet, vereinzelt |
| | Offenes, sandiges Gebiet |
| | Raues, offenes Gebiet |
| | Befestigtes Gebiet |
| | Dichte Vegetation |
| | Privates Gebiet, Blumenbeet |
| | Straße, befestigter Fußweg |
| | Großer und kleiner Fusspfad |
| | Unpassierbarer Zaun |
| | Passierbarer Zaun |
| | Unpassierbare Mauer |
| | Passierbare Mauer |
| | Unpassierbare Vegetation |
| | Vegetationsgrenze |
| | Kleiner Wasserlauf |
| | Unpassierbarer Fels |
| | Fußballtor |
| | Großer und kleiner Baum |
| | Markantes Geländeobjekt |
| | Treppen |
| | Großer Pfosten, Laternenpfahl |
| | Fahnenpfosten, kleiner Pfosten |
| | Dusche / großer Stein |
| | Wasserloch / von Menschen erschaffenes Objekt |
| | Hügel / Senke |
| | Kuppe / Loch |

0 25 50 75 m
Höjdskillnad 2 m

Ziehe eine Linie zwischen der **Farbe** und der richtigen Beschreibung im Text:



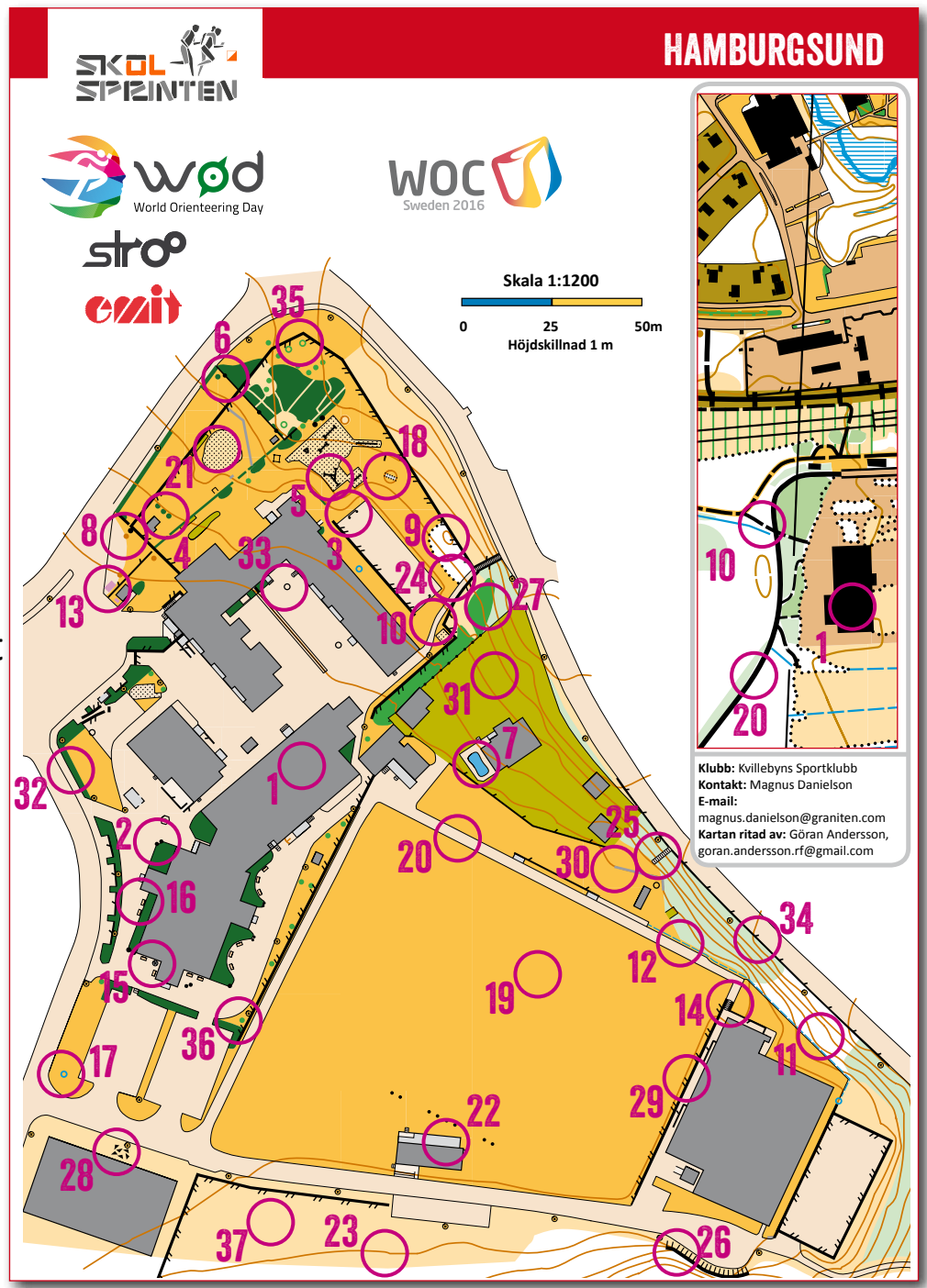
- Gelb** — Wald mit guter Belaufbarkeit.
- Grün** — Hügel, Senken
- Rosa** — Steine, Felsen, Straßen, Zäune, Mauern, Brücken, Felswände
- Weiß** — Offenes Gebiet wie Felder, Wiesen und Rasen
- Hellbraun** — Dichte Vegetation. Zeigt an, dass die Laufbehinderung im Gelände groß ist, und wird zum Zeichnen von Hecken verwendet.
- Blau** — Häuser, Gebäude. Hellgrau stellt Überdachungen dar.
- Braun** — Asphaltierte und befestigte Flächen wie Straßen, Parkplätze, Schulanlagen.
- Schwarz** — Provisorische Gebäude, Straßencafés, Container.
- Grau** — Wasser: Seen, Flüsse, Bäche, Gräben, Sümpfe.

DIE KARTENSYMBOLE

TESTE DICH SELBST!

Die Schulkarte von Hamburgsund ist nach ISSOM-Normen gezeichnet. In einigen Details unterscheidet sie sich von der Waldkarte, von der ein Ausschnitt eingefügt wurde.

- 1** Haus, Gebäude
- 11** Wald
- 22** Überdachung
- 19** Rasen, offenes Gebiet
- 21** Sandiger Boden
- 2** Großer Stein
- 20** Straße
- 10** Pfad
- 23** Höhenlinie
- 6** Steinmauer
- 35** Einzelbaum
- 36** Kleiner Baum
- 18** Tunnel
- 25** Stiege
- 9** Hügel
- 8** Kuppe
- 24** Vegetationsgrenze
- 26** Unpassierbarer Fels
- 4** Busch
- 3** Fußballtor
- 12** Kleiner Bach
- 33** Fahnenstange
- 31** Privatgrundstück, Blumenbeet
- 17** Brunnen
- 5** Spielplatzgerät
- 27** Dichte Vegetation
- 37** Lichtung im Wald



- 34** Passierbarer Zaun
- 29** Unpassierbarer Zaun
- 14** Unpassierbare Mauer
- 30** Passierbare Mauer
- 32** Unpassierbare Vegetation, Hecke
- 28** Steinfeld
- 16** Tisch
- 15** Wendeltreppe
- 7** Wasser, Schwimmbekken
- 13** Provisorisches Gebäude

FINDE DIE UNTERSCHIEDE - LÖSUNGEN

FÜNF KARTENSYMBOLS FEHLEN

STÄNGENÄS



Teckenförklaring

- Skog
 - Hus, byggnad
 - Skärmtak, berg i dagen
 - Odlad mark, gräsmatta
 - Halvöppen mark
 - Sandyta
 - Öppen mark i skog
 - Hårt underlag, asfalt, grus
 - Hårt underlag med sten
 - Tät skog
 - Tomt, rabatter, blommor
 - Väg, parkväg
 - Stor stig/liten stig
 - Staket, opasserbar
 - Staket/cykelställ, passerbar
 - Mur, plank, opasserbar
 - Bord/blomsterrabb
 - Häck, hög rabatt
 - Klätterställning
 - Stenmur
 - Diken; blött och torr
 - Branter
 - Fotbollsmål/parkbänk
 - Träd; stort och litet
 - Utmärkande träd/buske
 - Trappa
 - Större stolpe, lyktstolpe
 - Flaggstång, liten stolpe
 - Sten, betongklump/brunn
 - Spiraltrappa/lekställning
 - Höjdkurvor/lutningsstreck
 - Liten höjd/stock, mur
 - OBS! Här får man inte springa!**
- Klubb: Stängenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

FÜNF KARTENSYMBOLS WURDEN VERÄNDERT

LYSEKIL



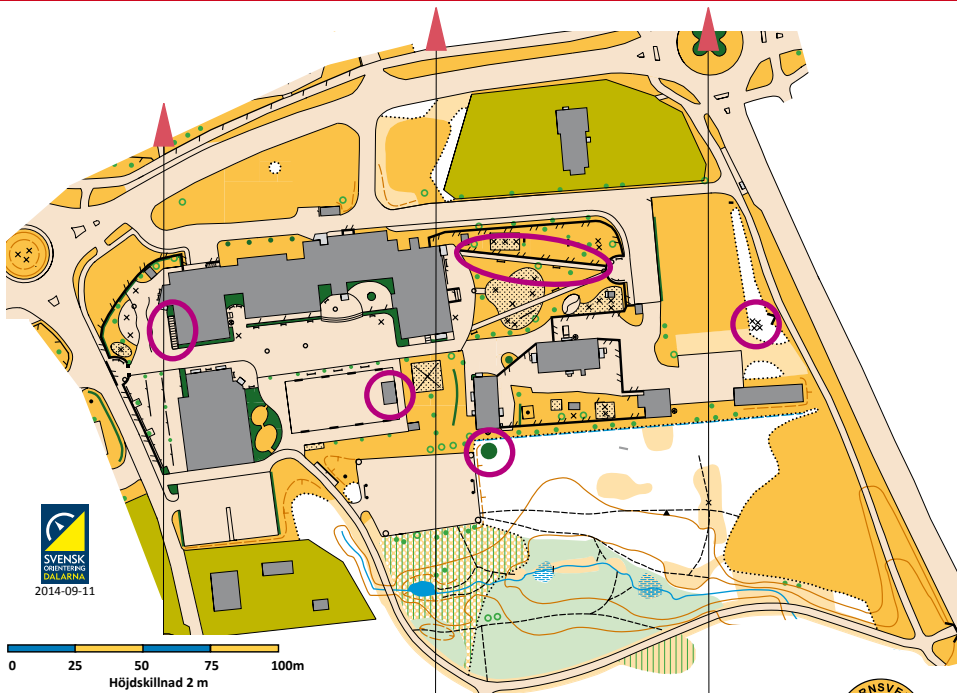
Teckenförklaring

- Skog
 - Hus, byggnad
 - Skärmtak, berg i dagen
 - Odlad mark, gräsmatta
 - Halvöppen mark
 - Sandyta
 - Öppen mark i skog
 - Hårt underlag, asfalt, grus
 - Hårt underlag med sten
 - Tät skog
 - Tomt, rabatter, blommor
 - Väg, parkväg
 - Stor stig/liten stig
 - Staket, opasserbar
 - Staket/cykelställ, passerbar
 - Mur, plank, opasserbar
 - Bord/blomsterrabb
 - Häck, hög rabatt
 - Klätterställning
 - Stenmur
 - Diken; blött och torr
 - Branter
 - Fotbollsmål/parkbänk
 - Träd; stort och litet
 - Utmärkande träd/buske
 - Trappa
 - Större stolpe, lyktstolpe
 - Flaggstång, liten stolpe
 - Sten, betongklump/brunn
 - Spiraltrappa/lekställning
 - Höjdkurvor/lutningsstreck
 - Liten höjd/stock, mur
 - OBS! Här får man inte springa!**
- Klubb: Stängenäs AIS
www.sais-ol.org
Kontakt: Conny Jidetoft
coft@telia.com
Kartan ritad av: Göran Andersson

FINDE DIE UNTERSCHIEDE - LÖSUNGEN

FÜNF SYMBOLE WURDEN HINZUGEFÜGT

KVARNSVEDEN, BORLÄNGE



Teckenförklaring

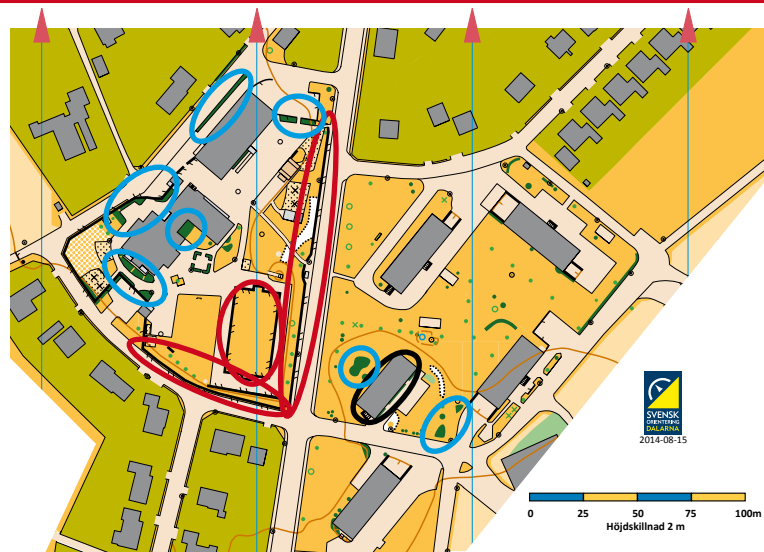
- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ
- Mur, plank, opasserbar
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt
- Bestandsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisebemål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Klubb: Kvarnsvedens Golf OK
 Info: www.kgoifok.se
 E-mail: info@kgoifok.se
 Kontaktperson: Erik Stigsmark
 Kartan ritad av: Göran Andersson



WELCHE KARTE IST DIE RICHTIGE?

FORS, AVESTA



Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt
- Bestandsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål
- Träd; stort och litet
- Stubbe/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisebemål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Klubb: Dalaportens OL
 Info: www.dalaporten.se
 E-mail: info@dalaporten.se
 Kontaktperson: Lisa Silvemärk och Linda Mattsson
 Kartan ritad av: Göran Andersson



Karte C stimmt genau mit der Original-Karte überein. Die Karten A, B und D unterscheiden sich von der Original-Karte – wo genau, das ist in der Karte links in blau, rot und schwarz markiert.

Richtige Antwort:

- A
- B
- C
- D

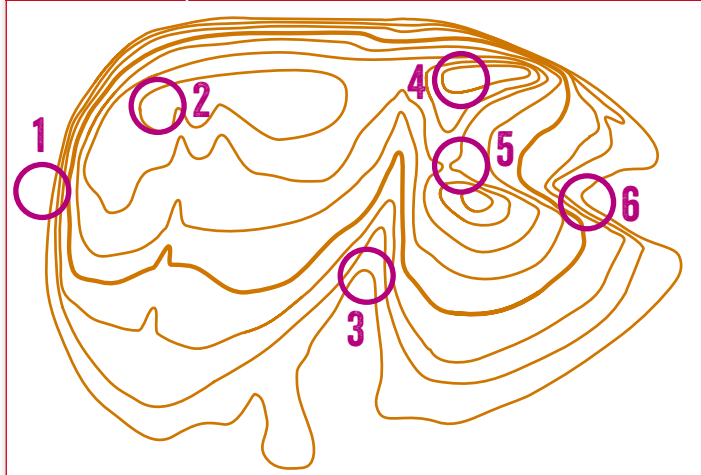
LÖSUNGEN

ANTWORTEN ZU "TESTE DICH SELBST", SEITEN 36-37 UND SEITE 78

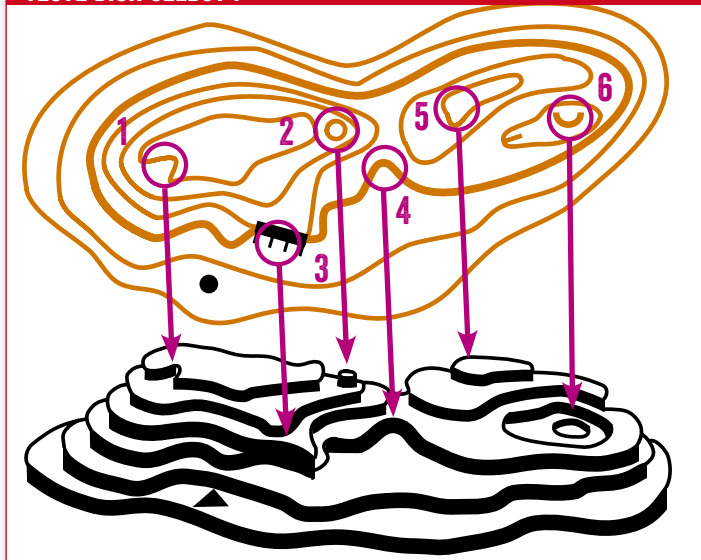


- | | |
|-----|-----|
| A 4 | D 1 |
| B 5 | E 3 |
| C 2 | F 6 |

"HÖJDSTENEN", HANSBYN

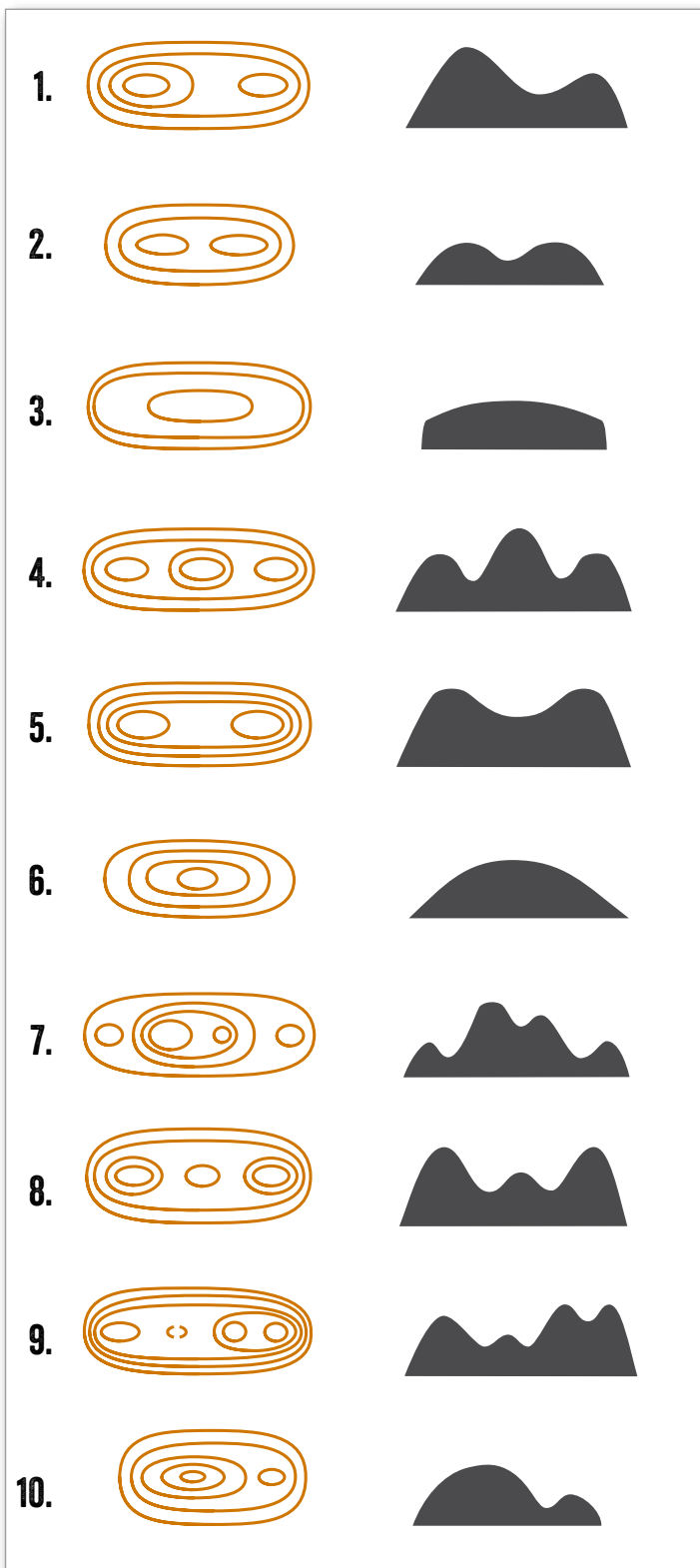


TESTE DICH SELBST !

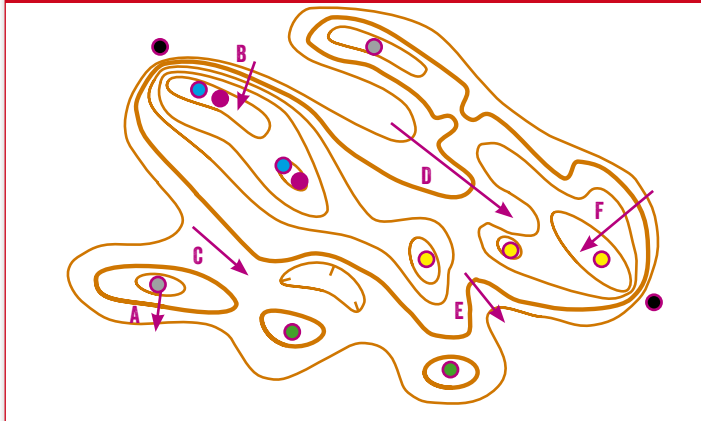


ANTWORTEN ZU "TESTE DICH SELBST", SEITE 37:

- Wie viele Hügel siehst du? **9**
- Wie viele Hügel sind auf gleicher Höhe? **Alle mit derselben Farbe**
- Welcher Hügel ist der höchste? **●**
- Wie viele Senken kannst du finden? **1**
- Wo sind die steilsten Hänge? **●**
- Welche Pfeile zeigen bergauf? **B, D, F**
- Welche Pfeile zeigen bergab? **A, E**
- Welcher Pfeil zeigt auf einen flachen Teil? **C**



TESTE DICH SELBST !



LÖSUNGEN

ANTWORTEN ZU "TESTE DICH SELBST", SEITEN 73, 78 UND 79
 Lösungen "Gruvgärdet".

- | | |
|-----------|---------|
| 1 BERGAUF | 6 NASE |
| 2 BERGAUF | 7 MULDE |
| 3 BERGAUF | 8 NASE |
| 4 BERGAB | 9 MULDE |
| 5 BERGAUF | 10 NASE |

Lösungen zu der World Cup Karte in der Türkei:



POSTEN: 14-129



POSTEN: 5-116



POSTEN: 9-121



POSTEN: 11-124



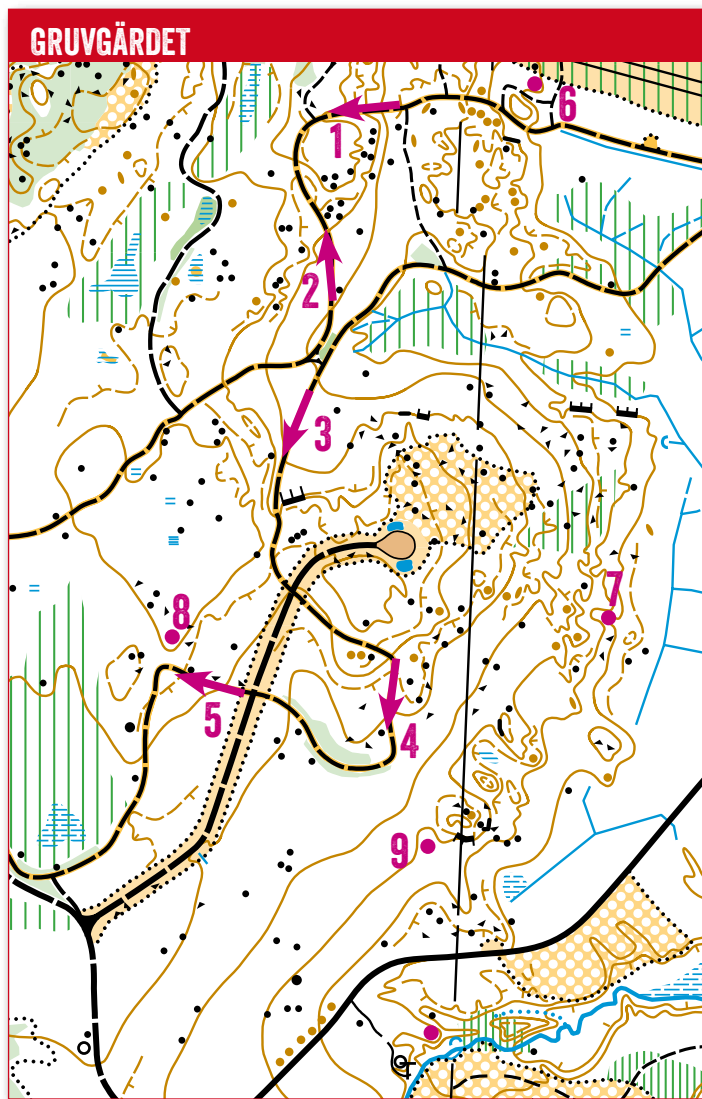
POSTEN: 7-118



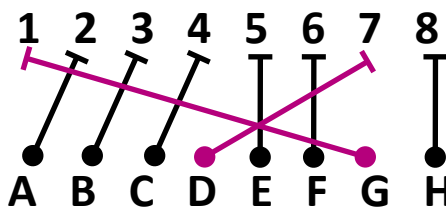
POSTEN: 4-115



POSTEN: 3-114



KORREKTE ANTWORTEN ZU "ROT ZU ROT":
 Welcher Kompass passt zu welcher Karte? Ziehe eine Linie zwischen der Zahl (Karte) und dem Buchstaben (Kompass)



Discover a new star

