

# Orientierungslauf: Karten verstehen und ausrichten

Champions fallen nicht einfach vom Himmel. Sie entwickeln ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in einem langfristigen Prozess. Das Wissen, wie man eine Karte nach dem Gelände oder dem Kompass ausrichtet, ist für die Sportart Orientierungslauf entscheidend.



Um sich sicher und rasch mit Karte und Kompass in unterschiedlichstem Gelände zu orientieren, müssen OL-Läufer/innen gut 70 praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten meistern. Diese werden in sieben Kompetenzbereiche unterteilt.

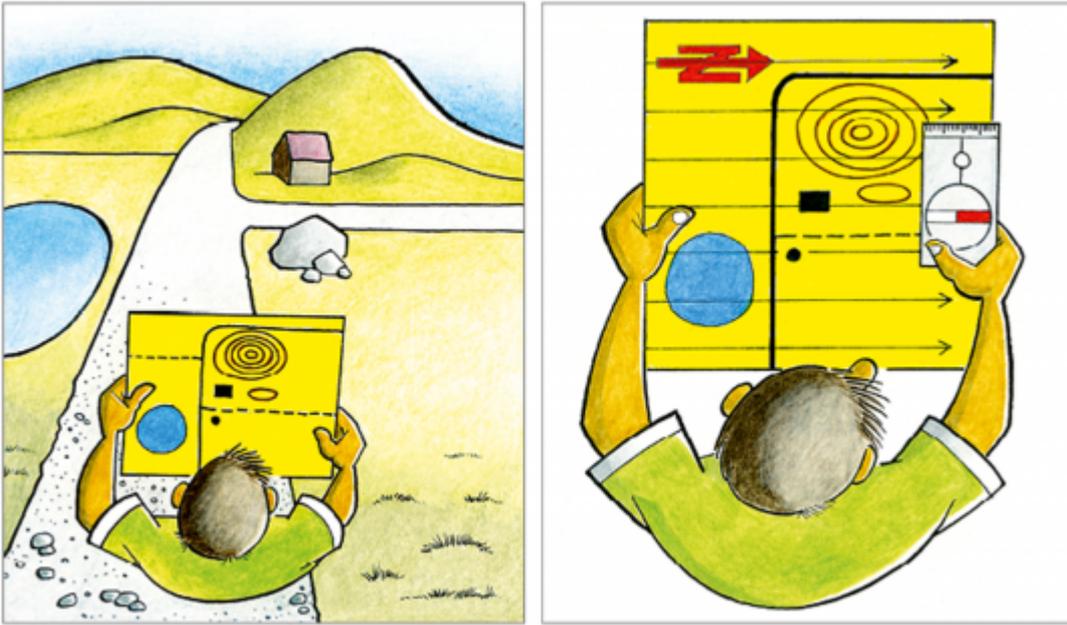
In diesem Mini-Dossier liegt der Fokus auf Richtung und Kompass. Mit Hilfe der Übungen und der vorgeschlagenen Lektion lernen die Athletinnen und Athleten:

- die Karte auszurichten und die Laufrichtung einzuschlagen,
- die Richtung mithilfe des Kompasses einzuhalten,
- sich während des Laufens zu orientieren.

## N wie Norden

Die Karte ist korrekt ausgerichtet, wenn das, was im Gelände vor dir liegt, sich auch auf der Karte in gleicher Richtung vor dir befindet.

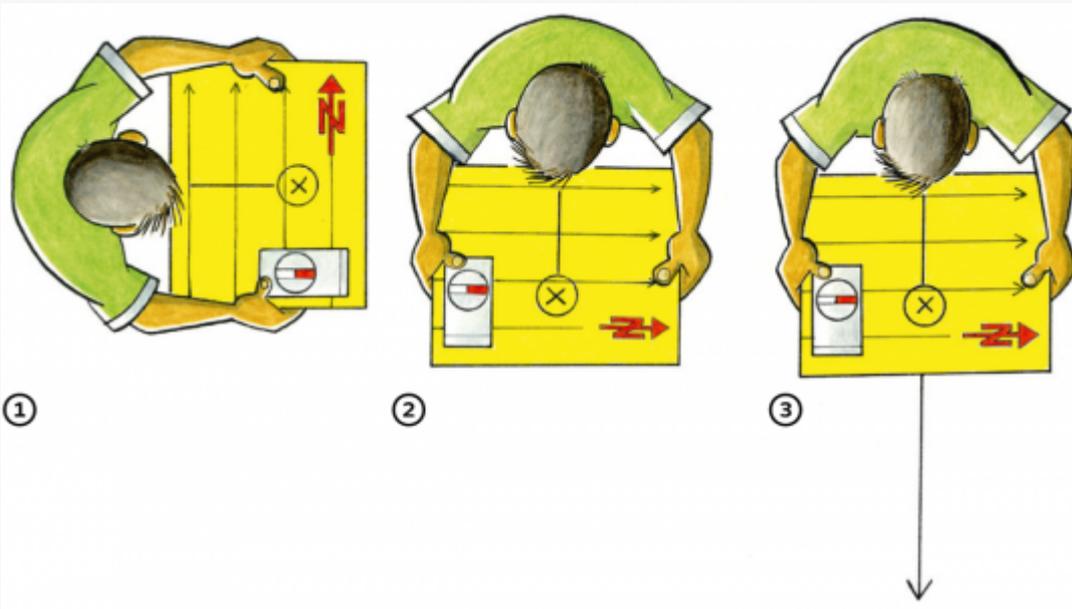
## Wie richte ich die Karte mit dem Kompass aus?



Halte den Kompass auf der Karte fest. Drehe dich, bis der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigt wie der Nordpfeil der Karte.

## R wie Richtung

Wie lese ich die Laufrichtung von einer Karte ab?



1. Halte die Karte wie folgt vor dich: Der Punkt, an dem du stehst (Standort,

- Ausgangspunkt), befindet sich vor deinem Bauchnabel. Die Verbindung zum Ort, an den du willst (Posten), zeigt von dir gerade weg in die Richtung deiner Nasenspitze.
2. Lege den Kompass auf die Karte. Am besten richtest du die Kompasskante einige Millimeter parallel zur gewünschten (realen oder imaginären) Verbindungslinie aus. Drehe dich nun mit der Karte, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Achte darauf, dass du nicht nur die Karte drehst, sondern die Rotation mit den Füßen mitmachst.
  3. Jetzt liegt die Karte richtig, d. h. sie ist orientiert. Du blickst bereits in Laufrichtung und stehst **hinter** der Karte. Wenn du nun aufschaust, blickst du in Richtung des Postens.

## Wichtig

- Ich stehe immer hinter der Karte
- Bei einem Richtungswechsel behält die Karte ihre Ausrichtung, wie bei einem GPS-Gerät. Es spielt keine Rolle, ob die Schrift auf der Karte dabei auf dem Kopf steht. Hauptsache, die Karte ist korrekt ausgerichtet.

## Übungen und Lektion

Die Ziele der folgenden Übungen sind, die Karte auszurichten und entsprechend die Laufrichtung abzunehmen sowie die Richtung mit dem Kompass zu halten.

### Übungen: Richtung und Kompass

In dieser Lektion lernen die Schüler/innen die OL-Karte auszurichten und die Laufrichtung abzunehmen.

- Lektion: Karte ausrichten



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**