

Orientierungslauf: Normal-OL mit Postennetz

In dieser Übung geht es darum, den Überblick über das Gesamtareal bzw. das Postennetz zu behalten und die nummerierten Posten schnellstmöglich abzulaufen.

Es wird eine OL-Bahn gelegt, welche die folgende Struktur hat: Start – 1 – 2 – 3 – Postennetz mit 5 P – 9 – 10 – Postennetz mit 5 P – 16 – 17 etc. Die Läufer starten auf dem Normal-OL (1-2-3), laufen dann die Posten des ersten Netztes in freier Reihenfolge an, fahren mit 9 – 10 weiter, «erledigen» das Postennetz 2 wie gehabt etc. Wer schafft die Bestzeit?



Variation

Jüngere oder weniger erfahrene Läufer dürfen einen oder mehrere Posten weglassen.

Quelle: mobilepraxis 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO