

Orientierungslauf: Postennetz-OL mit Massenstart

Das Ziel dieser Übung ist es, dass jeder Schüler eine eigene Route wählt, mit der er die Posten auf der Karte abläuft. Mit welcher Route konnte die Aufgabe am schnellsten gelöst werden?

Die Läufer erhalten beim Start eine Karte mit eingezeichnetem Postennetz. Sie laufen eine bestimmte Anzahl daraus oder alle in freier Reihenfolge an. Wer findet die optimale Route und ist zuerst zurück?



Variationen

- Damit das Feld auseinander gerissen und das Nachlaufen ohne eigene Kartenarbeit eingeschränkt wird, markiert der Leiter auf jeder Karte einen anderen Posten, der als erster angelaufen werden muss. Allerdings ist dann die Aufgabe nicht mehr für alle gleich.
- Jüngere oder weniger erfahrene Läufer dürfen eine bestimmte Anzahl Posten weglassen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO