

Orientierungslauf – Richtung und Kompass: Die unbewegliche Karte (F1, F2)

In dieser Übung trainieren die Athletinnen die korrekte Ausrichtung der Karte mit dem Kompass. Als Referenz dient immer der Norden.

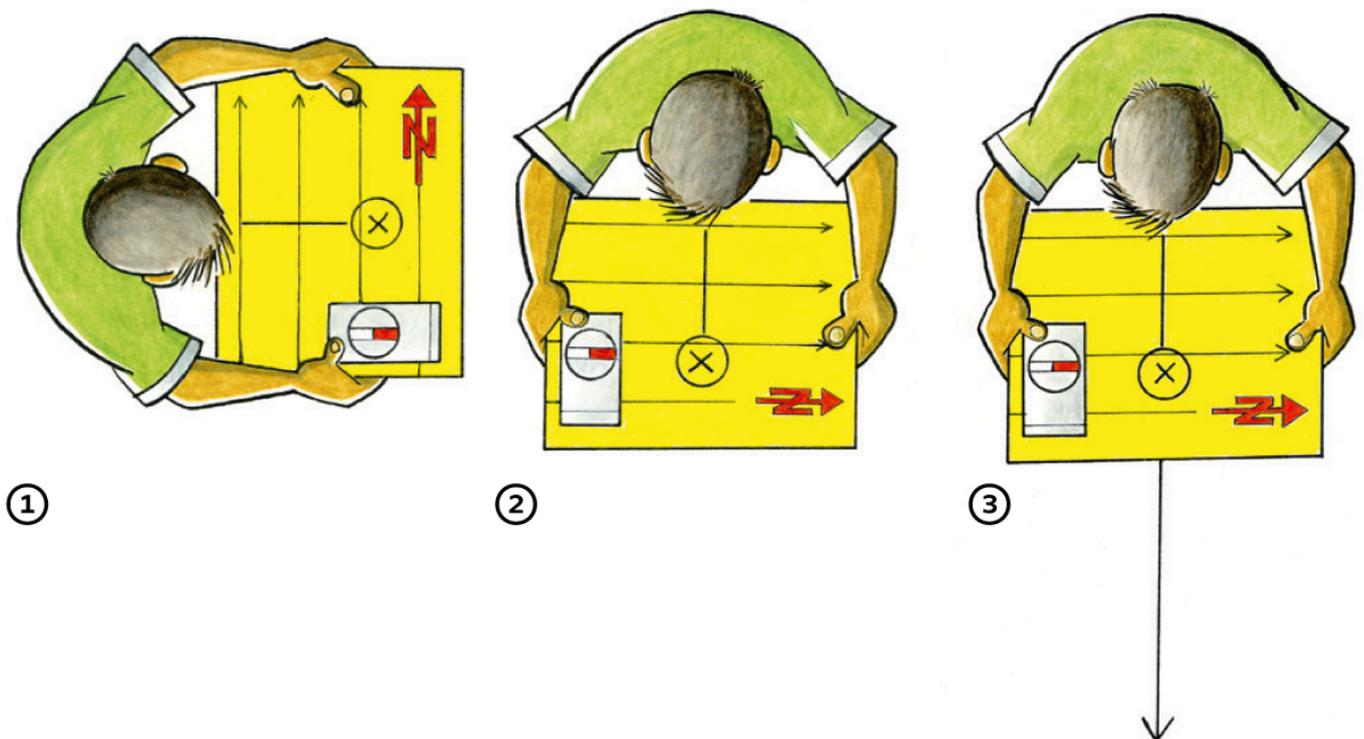
Ablauf

Die Karte wird mit dem Kompass nach Norden ausgerichtet. Sind alle bereit, sollen sie versuchen, sich im Kreis zu drehen. Sie müssen die Karte dabei aber immer nach Norden ausrichten.

Vorübung: Die genordete Karte mit dem Kompass auf den Boden legen, sich um 90° darum drehen und die Karte so aufnehmen, dass Karte und Kompass auf Bauchnabelhöhe ausgerichtet bleiben

Auftrag/Fragestellung

Leitsatz: Nur eine genordete Karte ist eine gute 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.

Quelle: Ines Merz, Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO