

Orientierungslauf – Lesen der Karte: Loipen-OL (F1, F2)

Die Lernenden üben, sich an Leitlinien entlang auf einem Postennetz zu orientieren und üben die Verbindung zwischen Karte und Umgebung.

Vorbereitung

Eine Linie entlang klarer Leitlinien wie Wege, Pfade, Rinnen auf den Karten eintragen und im Gelände mit Fähnchen oder Bändern markieren. Die Posten stehen direkt auf der Linie oder unmittelbar daneben an klaren Objekten.

Ablauf

Die Teilnehmenden laufen die Strecke ab und zeichnen die gefundenen Posten auf der Karte ein.

Auswertung/Fragestellungen

Wo gelang es problemlos, Karte und Umgebung miteinander zu verknüpfen? Wo hatten die Läufer Mühe, die Umgebung der Karte zuzuordnen? Oder wo passte das Kartenbild nicht zur Umgebung? Weshalb?



Achte auf den Daumen

Gewöhne dich von Anfang an daran, deinen Standort auf der Karte mit dem Daumen zu markieren. Behalte den Daumen während des Laufens auf der Karte und führe ihn bei jedem Kontrollhalt nach.

Quelle: Ines Merz, Ausbildungsverantwortliche Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO