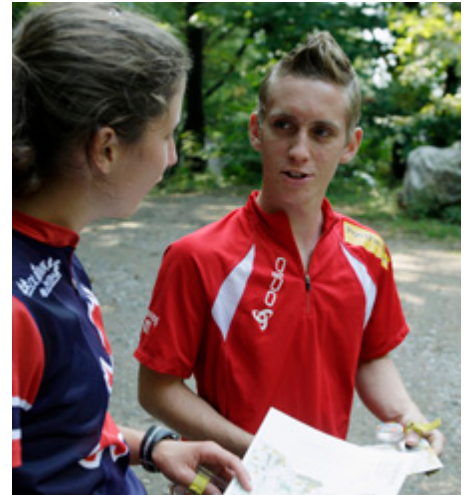


Orientierungslauf: Golf-OL mit Partner

In dieser Übung versuchen die Läufer die Karte so wenig wie möglich als Orientierungshilfe zu nutzen, um die Posten zu finden. Sie lernen dabei sich sicher im Feld zu bewegen und sich auf ihren eigenen Orientierungssinn zu verlassen.

Am Start einer OL-Bahn merkt sich Läufer A möglichst viele Kontrollpunkte (Bahnhöfe, etc.) und läuft dann zum ersten Posten los. Dies war sein erster (Golf-)Schlag. Ein nächster Blick auf die Karte zählt als Schlag Nummer zwei. Läufer B zählt die Kartenkontakte. Beim Posten wechseln jeweils die Rollen. Wer braucht am wenigsten Schläge?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO