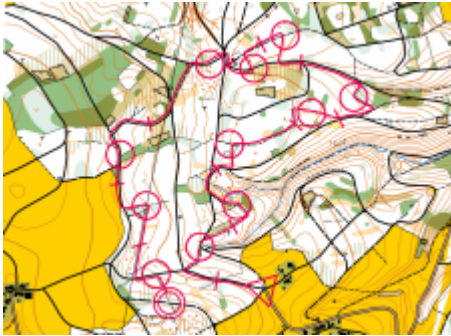


Orientierungslauf – Lesen der Karte: Linien-OL (F2 bis E1)

Die Athletinnen lernen die Leitlinien auf einer Karte zu lesen und entsprechend zu folgen.



Klicken zum Vergrössern.

Vorbereitung

Linie auf der Karte der Teilnehmenden einzeichnen.

Ablauf

Die Teilnehmenden folgen der Linie. Sie zeichnen gefundene Posten auf der Karte ein.

- An allen wichtigen Checkpoints der Linie stehen Posten. (F2)
- Posten stehen nicht mehr an allen Checkpoints. Die Linie folgt aber nach wie vor lückenlos Leitlinien. Neben Wegen und Pfaden eignen sich Bachläufe, Trockenrinnen, Ränder von Dickichten, Leitungen, Zäune usw. als Leitlinien. (T1)
- Die Linie wechselt zwischen Leitlinien, so dass die Läuferinnen gezwungen sind, kurze Stücke nur mit der Richtung bewältigen zu müssen. (T2)
- Linie folgt auch Geländeformen. (ab T3)

Variationen

- Lauf ohne Kompass. Die Läuferin richtet die Karte nach den Geländeformen
- Reduzierte Karte verwenden

Auswertung/Fragestellung

Welchen Arten von Leitlinien folgte die Linie? Wurden die Leitlinien im Gelände gut erkannt? Welchen Leitlinien konnten die Läuferinnen gut, welchen weniger gut folgen?



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