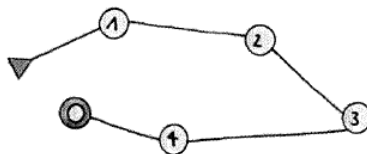


# Orientierungslauf

## OL-Formen

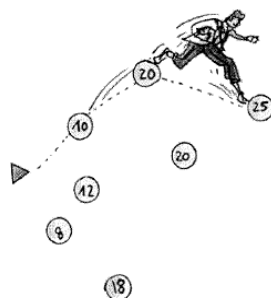
### Normaler OL

Alle Posten sind auf der Karte eingezeichnet und miteinander verbunden. Sie müssen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden.



### Score-OL (für Fortgeschrittene)

Jeder Posten gibt eine gewisse Anzahl Punkte. Die Teilnehmer müssen in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Punkte sammeln.



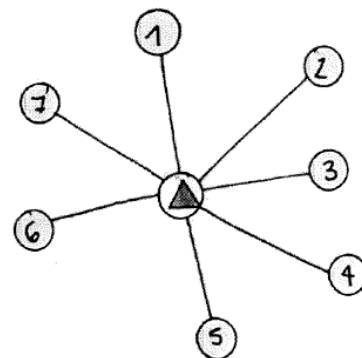
### Staffel-OL

Massenstart. Alle Mitglieder eines Teams rennen nacheinander den gleichen OL. Variante: Unterschiedliche Bahnlänge je nach Stärke. Tipp: Nur ganz kurze Bahnen machen (5-10 Min)



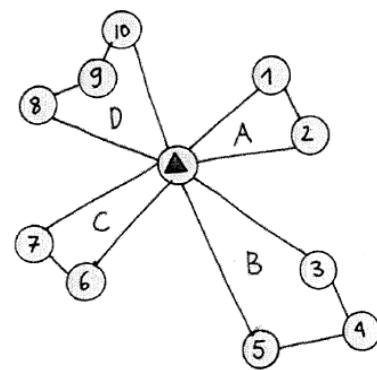
### Stern-OL

Die Teilnehmenden kehren nach dem Anlaufen eines Postens wieder ins Zentrum zurück. Dort erhalten sie einen weiteren Posten.



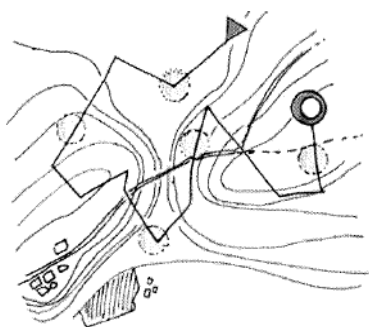
### Schmetterlings-OL

Weiterentwicklung des Stern-OL, bei dem nach dem Anlaufen eines Postens noch ein zweiter oder dritter aufgesucht und erst dann ins Zentrum zurückgekehrt wird.



### Linien-OL

Die Teilnehmenden folgen einer Linie, die auf der Karte eingezeichnet ist. Die Posten, die sie unterwegs finden, müssen auf der Karte eingezeichnet werden.



## Varianten für Einsteiger

### Mikro-OL

Für Kinder in der Unterstufe geeignet: Dient dem Üben des Orientierungslaufs. Auf einem gut abgegrenzten Gebiet (kleiner Wald, Wiese beim Haus) sind ca. 10 Posten gesetzt, die mit einem Kroki angelaufen werden. Mikro-OL ist auch in einem Gebäude möglich.

### Schnur-OL

Für Kinder in der Unterstufe geeignet: Eine Schnur oder eine ähnliche Hilfe führt die Teilnehmenden blind von Posten zu Posten. Achtung: Kinder dabei betreuen!

### Partner-OL

Variante zum Stern- oder Schmetterlings-OL  
Abwechselnd laufen die Teammitglieder alleine je einen Posten an, kehren zur Zentrale zurück, geben die Karte dem anderen. Es wird so oft gewechselt, bis alle Posten angelaufen sind oder die vereinbarte Laufzeit verstrichen ist.

## Varianten für Fortgeschrittene

### Scabble-OL

Auf der Karte sind 26 Posten mit allen Buchstaben eingetragen. An jedem Posten sind Postenquittungen vorhanden. Welches Team schafft es nun, in einer vorgegebenen Zeit ein möglichst langes Wort zusammenzutragen?

### Kroki-OL

Als Karte ein selbstgezeichnetes Kroki verwenden. Variante in 2er-Teams: Eine Person setzt Posten und zeichnet ein Kroki, die andere muss die Posten nur mit dem Kroki anlaufen.

### Fahrrad-OL

Route per Velo zurücklegen. Mit anderen Formen kombinieren.

### OL zum Mitbestimmen

Die Teilnehmenden bekommen eine Karte mit den eingezeichneten Posten. Sie müssen nun schätzen, wie viel Zeit sie für alle Posten benötigen. Die Rangliste wird mit der Differenz zur Schätzung erstellt. Tipp: Uhren einziehen.

## Varianten für Profis

### Höhenkurven-OL

OL mit einer Karte, auf welcher nur Höhenkurven eingezeichnet sind.

### Kompassblindflug

Die Posten werden alleine aufgrund von Richtungs- und Distanzangaben angelaufen.

### Fenster-OL

Auf der Karte ist nur gerade die unmittelbare Umgebung des Postens zu erkennen. Der Rest ist abgedeckt und muss mit dem Kompass angelaufen werden.

### Ski-OL

OL mit Langlaufskis oder normalen Skis und Snowboard, wobei die Posten direkt an der Piste/Loipe liegen. Posten im ganzen Skigebiet verteilen. Für Mittelstufe am Skiweekend geeignet.

### Nacht-OL

Orientierungslaufen bei Nacht. Reflektoren (z.B. von Fahrrädern) erleichtern das Anlaufen der Posten.

## Sicherheit

### Verirrt im Wald

Vorbeugen: Kleine, niveaugerechte und den Teilnehmenden bekannte Gebiete wählen.

### Gefahren im Gelände

Vorbeugen: Mit sorgfältiger Geländeauswahl Risiken minimieren, gefährliche Gebiete im Gelände und auf der Karte markieren.

### Zecken

Vorbeugen: Geeignete Bekleidung, gefährdete Gebiete meiden. Bei Biss sicherheitshalber zum Arzt.

### Verletzungen der Sprunggelenke

Vorbeugen: Geeignete Schuhe tragen.

## Umsetzungsideen

Folgende Vorschläge und Tipps dienen zur Gestaltung eines OL-Blocks im Lager:

- Den OL in die Einkleidung einbetten.
- Die Teilnehmer in Leistungsgruppen aufteilen, um den Leistungsniveaus gerecht zu werden.
- Dreiteiliger Aufbau mit Einstieg/ Hauptteil + Ausklang.
- Allen Gruppenmitglieder eine Karte geben. Nur so lernen sie etwas.
- Als Einstieg einfache OL-Form wählen (Mikro-OL)
- Durch dem Niveau der TN angepasste Formen positive Erlebnisse ermöglichen.
- Als Ausstieg etwas Beruhigendes und Entspannendes planen.
- Plant nach dem OL im Programm Zeit zum Duschen ein.

## OL-Gelände

Für OL eignet sich einfaches, übersichtliches Gelände. Es soll:

- Markante Leitlinien haben (Wege und Pfade).
- Keine Dornfelder, dichtes Unterholz, oder Naturschutzgebiet aufweisen.
- Keine breiten Bäche, tiefe Gräben, steilen Abhänge und Felsbänder aufweisen.
- Nicht in der Nähe von stark oder schnell befahrenen Strassen sein.

Bei grossen Anlässen Wildruhezonen innerhalb des Waldes schaffen, durch die der OL nicht führt.

## Bekleidung

Das Bewegen in der freien Natur birgt Gefahren:

- Zecken
- Dornen
- Misstritte

Daher wird folgende OL-Bekleidung empfohlen:

- leichte Laufkleider
- lange Socken
- gute Turnschuhe
- lange Hosen

## OL-Postenmaterial

Du kannst dein OL-Postenmaterial selber herstellen. Schütze sie vor der Witterung, in dem du die Posten in Klarsichtmäppchen aufhängst.

Als Ersatz für eine OL-Zange kannst du die Posten mit Symbolen versehen, die von den TN auf ihr Laufblatt abgezeichnet werden müssen oder du deponierst beim Posten Quittungen (Abreisszettel, Lose), die mitgebracht werden müssen.

Möchtest du den OL mit professionellem Material veranstalten?

Postenbänder erhältst du bei deinem kantonalen J+S Amt. Weiteres Material kannst du bei der OL-Materialstelle kaufen. [www.ol-materialstelle.ch](http://www.ol-materialstelle.ch)

Frag doch auch im Schulhaus nach.

## Karten und Kompass

Unterstufe: Zeichne einfache Krokis des Gebietes und kopiere diese.

Mittelstufe: Falls OL-Karten von deinem Gebiet existieren, besorge dir diese.

[www.solv.ch](http://www.solv.ch)

Ansonsten verwendest du die normalen Karten 1:25000.

- Zeichne die OL-Bahn rot ein, damit sie gut sichtbar ist.
- Zeichne Postenstandorte immer mit einem runden Kreis um das Objekt ein. So bleiben Objekt und Umgebung sichtbar.
- Verbinde die Posten mit geraden Linien.

Kompass kannst du bei J+S ausleihen.

## Postenstandorte

- Immer an einem klar definierten Objekt (Wegkreuzung, Hügel, Senke, Mulde, Dickichtecke,...) das auch auf der Karte eingezeichnet ist.
- Posten dürfen nicht versteckt werden! Teilnehmende, die den Posten fehlerfrei anlaufen, sollen nicht suchen müssen.
- Lieber zu einfach als zu schwierig, um den Teilnehmern ein Erfolgserlebnis zu ermöglichen.
- Für Ungeübte: klare Leitlinien zum Posten (Weg, Waldrand, Bach...)

## NORDA

NORDA ist eine Checkliste für die Kartenarbeit und die Orientierung im Gelände:

### N- Nordrichtung

Karte nach Norden ausrichten.

### O- Orientieren

Den Standort bestimmen, diesen mit dem Daumengriff markieren.

### R- Richtung

Richtung zum Ziel bestimmen, Evtl. Kompass einstellen.

### D- Distanz

Distanz zum Ziel bestimmen, Distanz im Gelände einhalten.

### A- Auf und Ab?

Geht es zum Ziel aufwärts oder abwärts?

## Informationsquellen

### Schweizerischer OL-Verband

OL-Karten Bezugsquellen und viele Infos zum Orientierungslauf

[www.solv.ch](http://www.solv.ch)

### Lokale OL-Vereine

 (Liste siehe [www.solv.ch](http://www.solv.ch))

Informationen zu Karten in der Region, evtl. Ausleihmöglichkeit von Material und sonstige Unterstützung.

OL für Schulen

Viele Lehrunterlagen zum OL-Kartenlesen können heruntergeladen werden. [www.scool.ch](http://www.scool.ch)