

# Trainingssammlung

Orientierungslauf

# Inhalt

- Park/Sprintgelände
- Waldgelände
- Halle
- Tests/Jux/Teambuilding

# Noch offene Trainings

- Staffelvarianten (2er, 2x2er, Schleppstaffel, Mannschafts-OL, Staffelstarts)
- Gedächtnisvarianten (Gedächtnis, Golf-OL)
- Bahnvarianten (Stern-OL, Schleifen-OL)
- Kartenvarianten (künstliche Sperren)
- Reduzierte Karten (Symbole entfernen, Kompassblindflug, Skizze-OL)
- Technikübungen (vereinfachen, Schneeball-OL)
- Sonstiges (Fuchs-OL, Bumerang-OL alleine/zu zweit)

Park/Sprintgelände

# Schnupper-OL für Anfänger

## Kurzbeschreibung:

Schnupper-OL für Anfänger auf dem Sportplatzgelände

Alter: 5-7

Anzahl der Kinder: 10 -15

## Ziel des Trainings:

- Teambuilding
- Abwechslung
- Bewegung im Freien
- Orientierungssinn fördern (ohne Handy)

## Material:

- **Karte – muss vorab gedruckt werden:**

Luftbild – z.B. Bayernatlas (maßstabsgetreuer Ausdruck)

<https://oomap.dna-software.co.uk/> Open Orienteering Map

### - **Postenmaterial:**

- Hütchen, Kreppband
- Klebepunkte (unterschiedliche Farben oder Motive)

## Beispielkarte/Ablaufskizze

1. Training: Schmetterlings-OL
2. Training: Postenjagd



# Kompasseinstieg

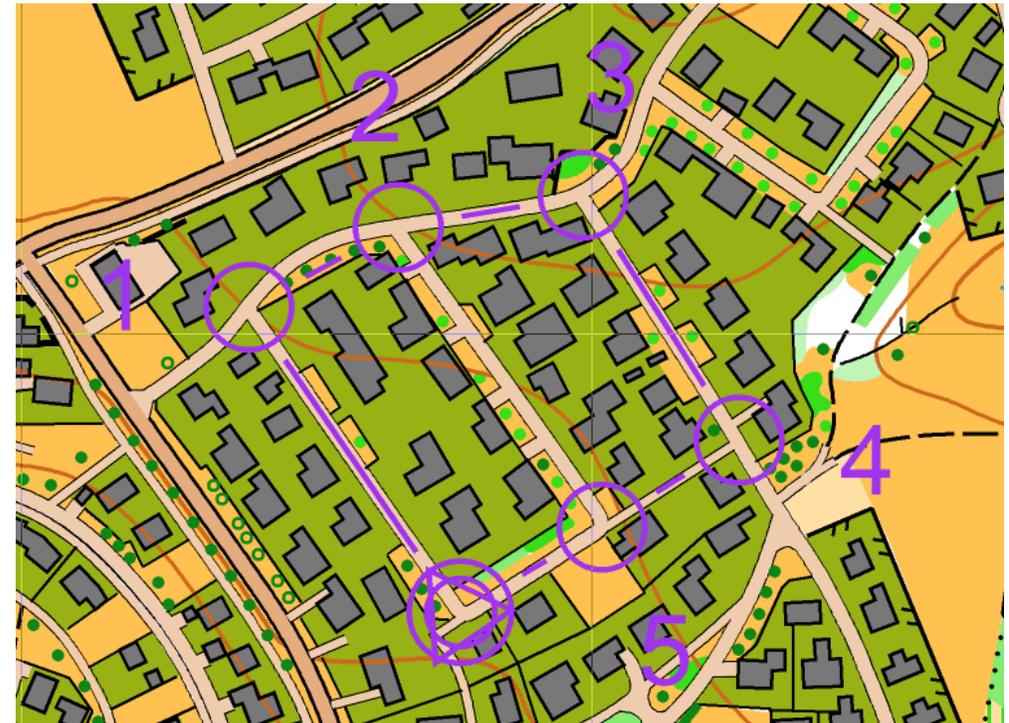
Kurzbeschreibung: Läufer bekommen Text mit Kompassanweisungen. Die Straße ist bis zur nächsten Kreuzung in dieser Richtung zu folgen. Bei jeder Kreuzung steht ein Posten.

Ziel des Trainings: Einstieg Kompassverwendung. Durch Wegnahme der Karte liegt der Fokus nur auf dem Kompass.

Zielgruppe: Einsteiger (DH10)

Sonstiges: Es dürfen keine kleineren Kreuzungen zwischen Posten liegen. Daher eignen sich eigentlich nur Stadtgelände. Für den Einstieg hilfreich wenn nicht zu viele Straßen aufeinander treffen.

|         |            |
|---------|------------|
| Start-1 | Nordwesten |
| 1-2     | Nordosten  |
| 2-3     | Osten      |
| 3-4     | Südosten   |
| 4-5     | Südwesten  |
| 5-Ziel  | Südwesten  |



# Mehrere Posten am Objekt

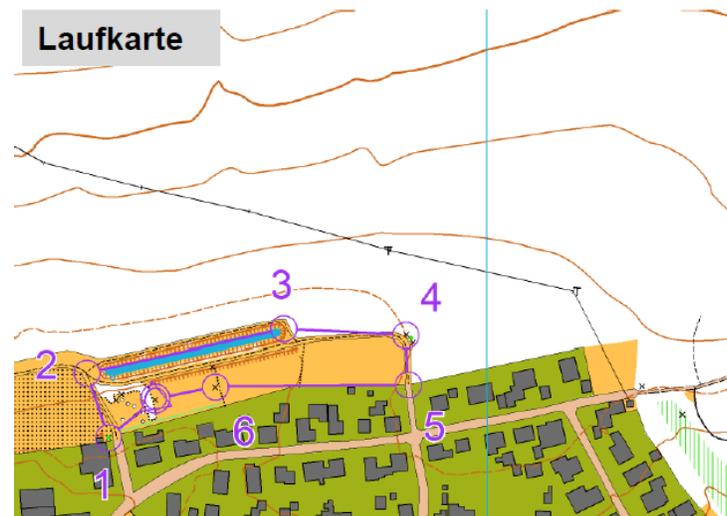
Kurzbeschreibung: Läufer bekommen Bahn mit Postenbeschreibung ohne Codenummern. An jedem Postenobjekt können auch mehrere Posten stehen. Zu stempeln ist nur der korrekte Posten

Ziel des Trainings:  
Einstieg Kompassverwendung,  
Postenbeschreibungen

Zielgruppe: Einsteiger (DH10)

Sonstiges: Es kann auch kein Posten richtig stehen, je mehr ähnliche Objekte im Postenraum desto komplizierter (Posten steht nicht am nördlichen Stein sondern 5m weiter am östlichen)

**Laufkarte**



**Training 02.06.2023**

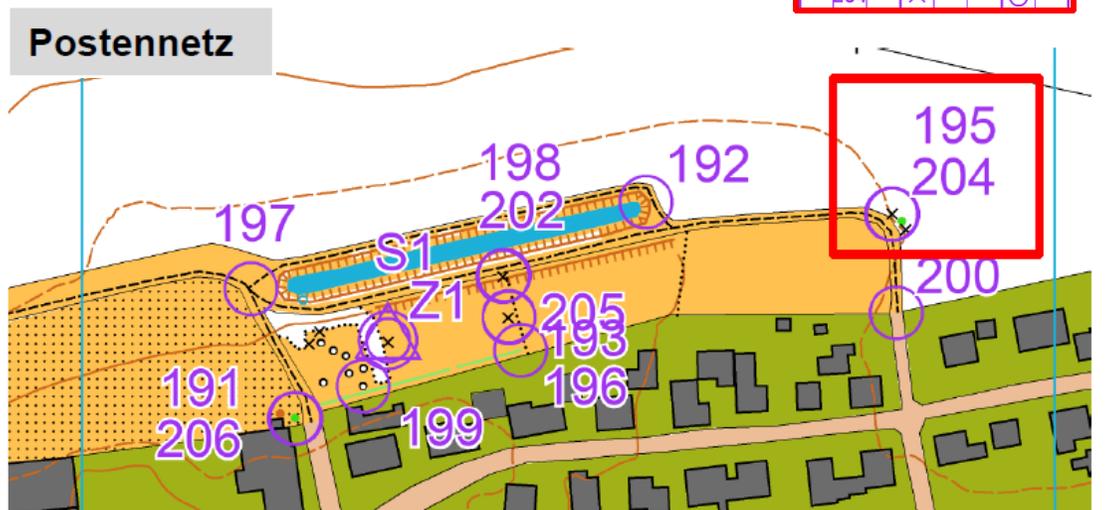
| Bahn 1 | 0,5 km |   |
|--------|--------|---|
| ▷      | ×      |   |
| 1      | ↑      | ○ |
| 2      | /      | ○ |
| 3      | ↘      | ○ |
| 4      | ×      | ○ |
| 5      | /      | ○ |
| 6      | ×      | ○ |

40 m

**Training 02.06.2023**

| S1  |   |   |
|-----|---|---|
| 191 | ↑ | ○ |
| 192 | ↘ | ○ |
| 193 | × | ○ |
| 194 | ■ | ○ |
| 195 | × | ○ |
| 196 | × | ○ |
| 197 | / | ○ |
| 198 | × | ○ |
| 199 | × | ○ |
| 200 | / | ○ |
| 201 | / | ○ |
| 202 | × | ○ |
| 203 | / | ○ |
| 204 | × | ○ |

**Postennetz**



# Go40 – einfache Trainings

Kurzbeschreibung: Go40 bietet mehrere vorgefertigte Trainings. Beispiel für einfaches Kompasstraining siehe rechts.

Ziel des Trainings:

Einstieg Kompassverwendung, Karte einnorden, Objekte zuordnen

Zielgruppe: Einsteiger (DH10) – Elite

Sonstiges: Bei höheren Schwierigkeitsgraden bzw. Trainings werden Nordlinien gedreht, Größe und Gelände des Postennetzes ändern z.b. 100m Abstand zu jedem Posten in diffizilem Gelände

The image displays two Go40 training cards. The left card, labeled '1.42', features a 3x3 grid of post networks. Each network consists of several orange dots (posts) with some connected by lines. A central compass rose is shown. The right card, labeled '1.00', features a 3x3 grid of compass roses and a 5x5 grid of numbered posts (22-35) with three triangles labeled A, B, and C. Both cards have a star rating and a Go40 logo.

**1.42** ★★★★★☆ **Go40 orienteering**

**1.00** ☆☆☆☆☆ **Go40 orienteering**

**Master map**

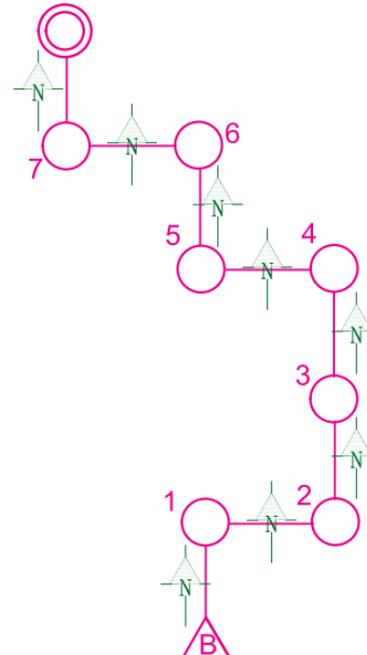
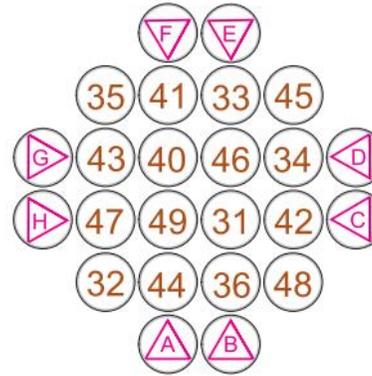
# Go40 – schwierige Trainings

Kurzbeschreibung: Aufbau 4x4 Feld mit jeweils Sl. An jedem der 8 Starts ebenfalls mit Sl. Läufer bekommt Karte mit verschiedenen Nordpfeilen und läuft entsprechend der Richtungen.

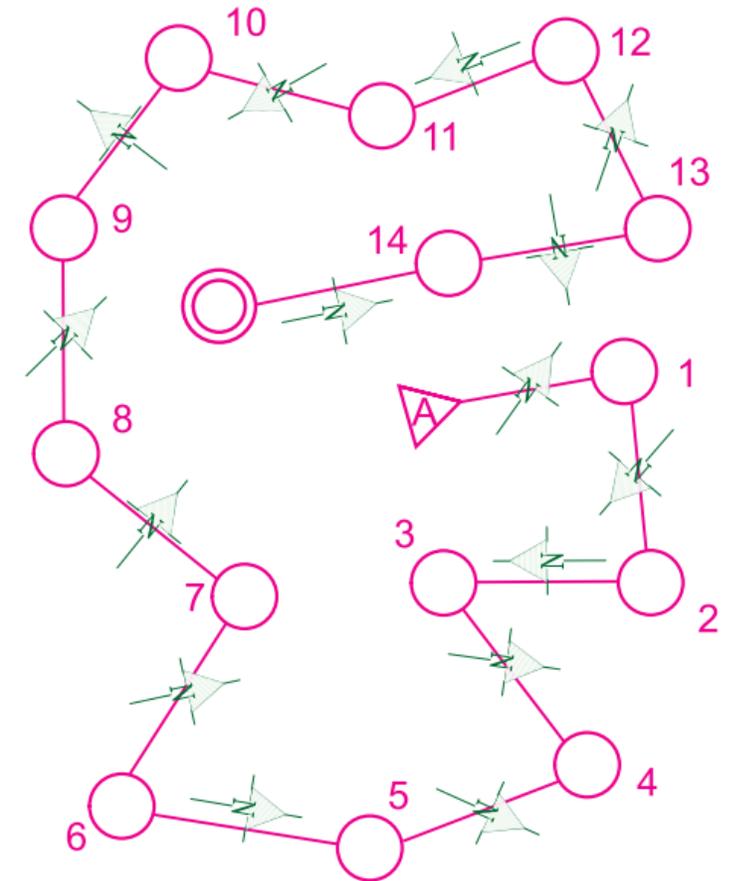
Ziel des Trainings: Verbesserung feiner Kompasslauf auch unter Zeitdruck

Zielgruppe: alle

Sonstiges: Sehr gutes Training für große Leistungsunterschiede. Training kann beliebig vereinfach/erschwert werden.



Schwierigkeit 1



Schwierigkeit 6

# Normal-OL (ISSprOM)

Kurzbeschreibung: Normal-OL, Posten am Anfang in bekanntem Gelände und an jeder Kreuzung

**Bahn kann nicht zu einfach sein**

Ziel des Trainings: Einstieg Kartenlesen. Karte einnorden, Richtungsentscheidung an jedem Posten

Zielgruppe: Einsteiger (DH10)

Sonstiges: Kurze Postenabstände motivieren, Steigerung durch Leitlinienwechsel ohne Posten

| Training 29.09.2023 |     |        |  |  |
|---------------------|-----|--------|--|--|
| Bahn 1a             |     | 0,5 km |  |  |
| ▶                   |     | ◇      |  |  |
| 1                   | 191 | ↑      |  |  |
| 2                   | 192 | ×      |  |  |
| 3                   | 193 | ↑      |  |  |
| 4                   | 195 | ↑      |  |  |

| Training 29.09.2023 |     |        |   |   |
|---------------------|-----|--------|---|---|
| Bahn 3              |     | 0,8 km |   |   |
| ▶                   |     | ◇      |   |   |
| 1                   | 196 | ↑      | ↑ |   |
| 2                   | 206 | ↑      | ↑ |   |
| 3                   | 191 | ↑      |   |   |
| 4                   | 204 | ↑      |   |   |
| 5                   | 209 | ■      |   | ○ |
| 6                   | 193 | ↑      |   |   |
| 7                   | 195 | ↑      |   |   |



# Linien-OL

Kurzbeschreibung: Läufer laufen entlang der Linie, Auf der Linie stehen mehrere Posten welche zu stempeln sind

Ziel des Trainings: Kartenobjekte mitlesen, Karte mit Realwelt abgleichen

Zielgruppe: Einsteiger (DH10)

Sonstiges: Am Anfang ausreichend wenn z.b. korrekte Straße gelaufen wird, In der Abbildung rechts ist das bereits auf die Straßenseite verfeinert, Steigerung durch falsche Posten, weniger markante Objekte entlang der Linie, Wenn keine Objekte vorhanden sind muss zusätzlich die Entfernung eingeschätzt werden (Für Kinder meistens nicht realistisch)

| Training 20.10.2023 |        |       |     |   |
|---------------------|--------|-------|-----|---|
| Bahn 1 Linie        | 0,8 km |       |     |   |
| ▶                   |        | ⊗     |     |   |
| ○                   | ---    | 830 m | --- | ⊗ |



## Lösung

| Training 20.10.2023 |        |      |   |   |
|---------------------|--------|------|---|---|
| Bahn 1 Posten       | 0,7 km |      |   |   |
| ▶                   |        | ⊗    |   |   |
| 1                   | 191    | ↑    |   |   |
| 2                   | 193    | ⊗    |   |   |
| 3                   | 194    | /    | / | × |
| 4                   | 197    | ↑    |   |   |
| 5                   | 199    | ⊗    |   |   |
| 6                   | 200    | ↑    |   |   |
| 7                   | 202    | ↑    |   |   |
| ○                   |        | 60 m |   | ⊗ |

# Symbole zuordnen

## Kurzbeschreibung:

Postennetz-OL, Läufer muss richtige IOF-Symbole aus 3 Möglichkeiten erkennen und festlegen

## Ziel des Trainings:

IOF Symbole kennen lernen

## Material:

Karte mit Postenbeschreibung (richtige Beschreibung wird angekreuzt)

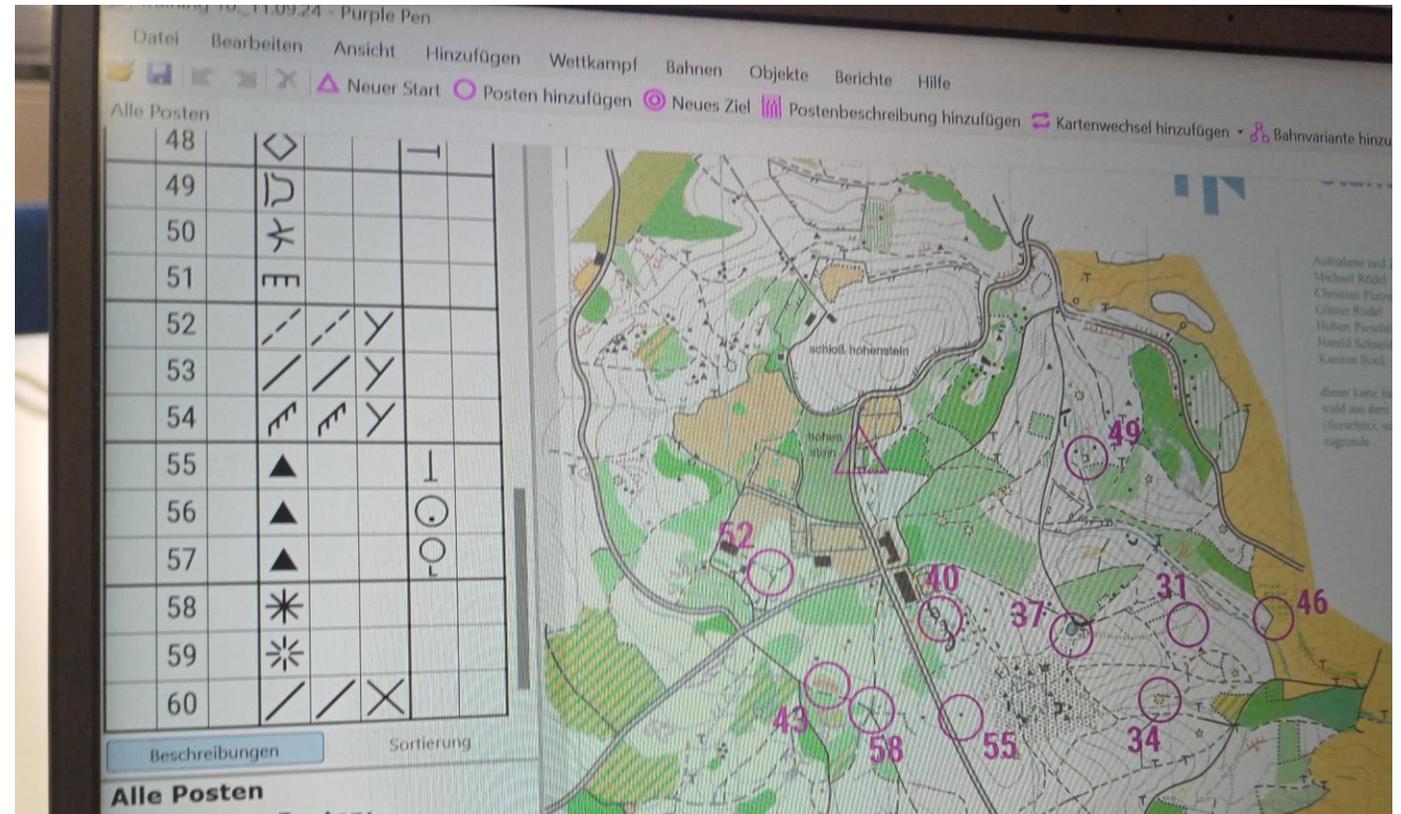
Lösungsblatt für Trainer

Postenschirm ohne Nummer

## Sonstiges:

z.B. Bei Posten 49 muss zwischen den Symbolen 49, 50 und 51 entschieden werden. 51 wäre richtig.

## Beispielkarte/Ablaufskizze



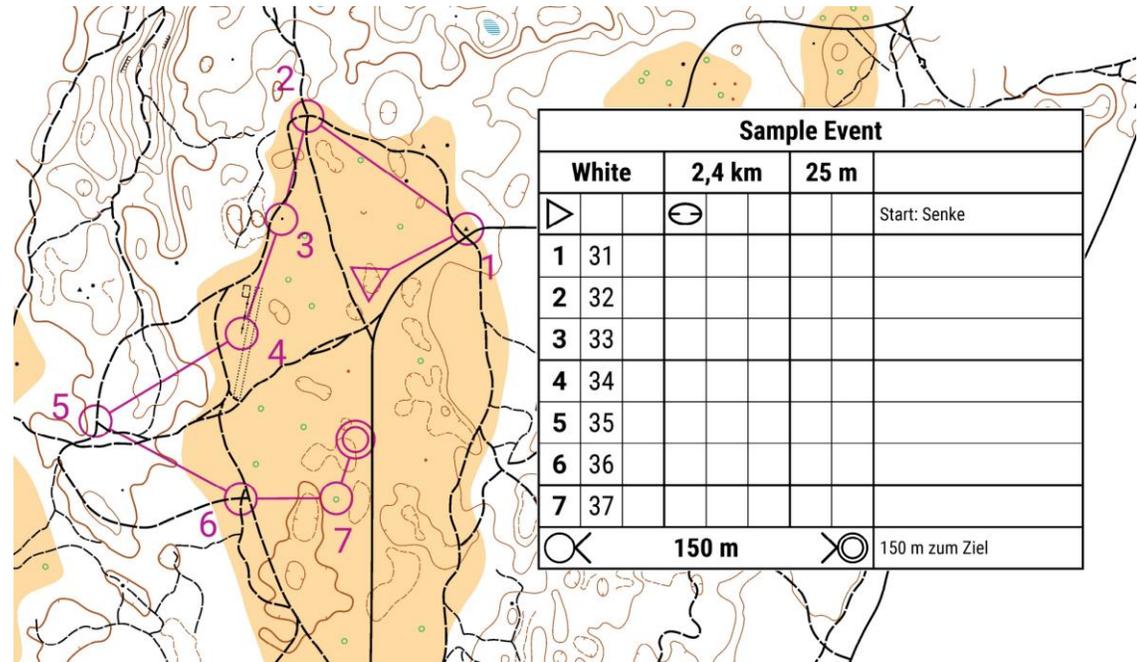
# Postenbeschreibung verfassen

Kurzbeschreibung: Läufer bekommen eine normale Bahn und eine leere Postenbeschreibung. Die Postenbeschreibung ist auszufüllen. Je nach Alter/Kennntnisstand können Textbeschreibung oder Symbole gefordert werden.

Ziel des Trainings: Kenntnis der Postenbeschreibungssymbole vertiefen

Zielgruppe: ab DH16

Sonstiges: Stifte erforderlich, Postenbeschreibung vergrößern um schreiben zu erleichtern



Waldgelände

# Normal-OL (ISOM)

Kurzbeschreibung: Normal-OL, Posten an jeder Kreuzung

**Bahn kann nicht zu einfach sein**

Ziel des Trainings: Einstieg Waldgelände, zusätzliche Kartenobjekte kennenlernen (Weg, Dickicht, Wiese)

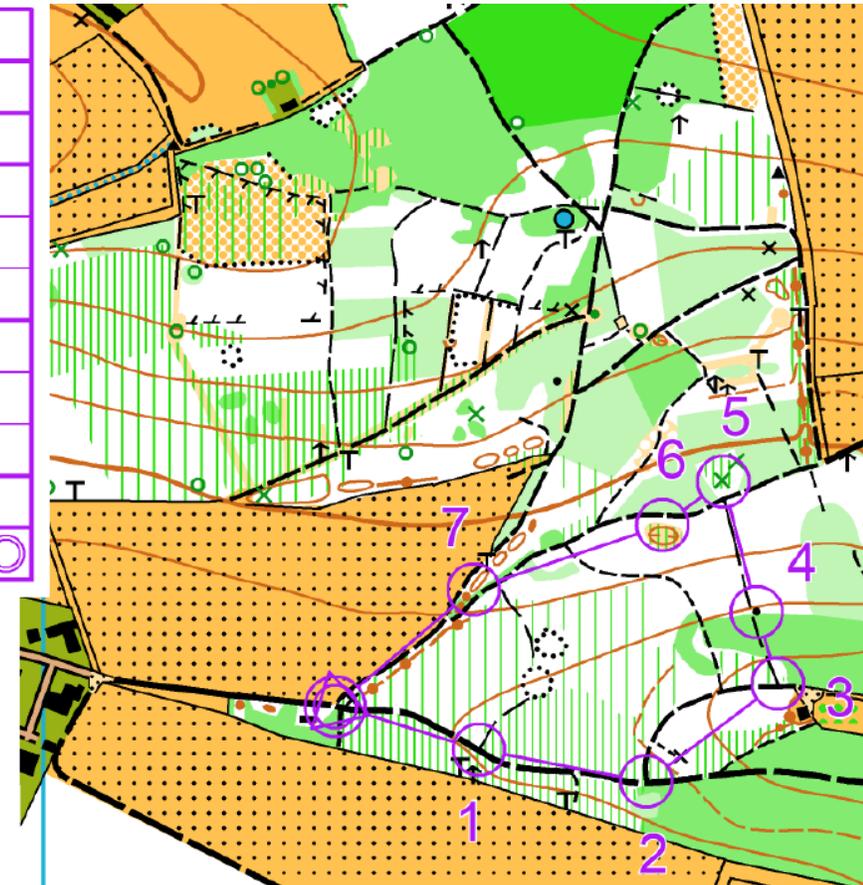
Zielgruppe: Einsteiger (DH10)

Sonstiges: Klar abgegrenztes Waldgebiet für den Einstieg verwenden, Postenabstände sehr kurz und deutlich von der Leitlinie aus sichtbar

Steigerungen durch größere, unregelmäßige Postenabstände und/oder Leitlinienwechsel ohne Posten

Laufkarte Freitag 11.03.2022

|   | Bahn 2 | 0,7 km |     |   |
|---|--------|--------|-----|---|
| ▷ |        | ///    | /// | Y |
| 1 | 190    | ///    | /// | Y |
| 2 | 191    | ///    | /// | Y |
| 3 | 194    | ///    | /// | Y |
| 4 | 196    | ▲      |     |   |
| 5 | 200 ✓  | ⊗      |     |   |
| 6 | 199    | ○      |     |   |
| 7 | 206    | ○      |     |   |
| ⊗ |        | 100 m  |     | ⊗ |



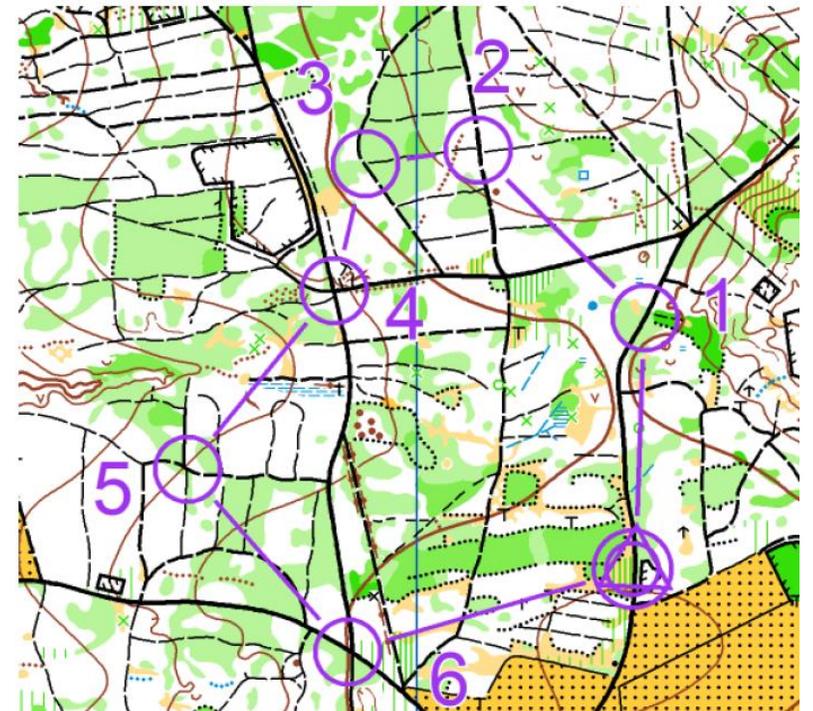
# Trichter

Kurzbeschreibung: gezieltes Querlaufen in einen Trichter hinein

Ziel des Trainings: Einstieg Querlaufen, Abkürzungsmöglichkeiten im Wettkampf ab DH12 nutzen können, Treffpunkt der Auffanglinien als sicheren Bahnhof erkennen

Zielgruppe: Anfänger (DH 12)

Sonstiges: Klar abgegrenztes Waldgebiet verwenden, bekannte Auffanglinien verwenden oder vorher bekannt machen, Querlaufverbindungen anfangs extrem kurz, Kontrollposten direkt im Trichter, Trichterposition vorher einzeln abklären bzw. einzeichnen lassen  
Steigerung als Kombi mit Linien-OL



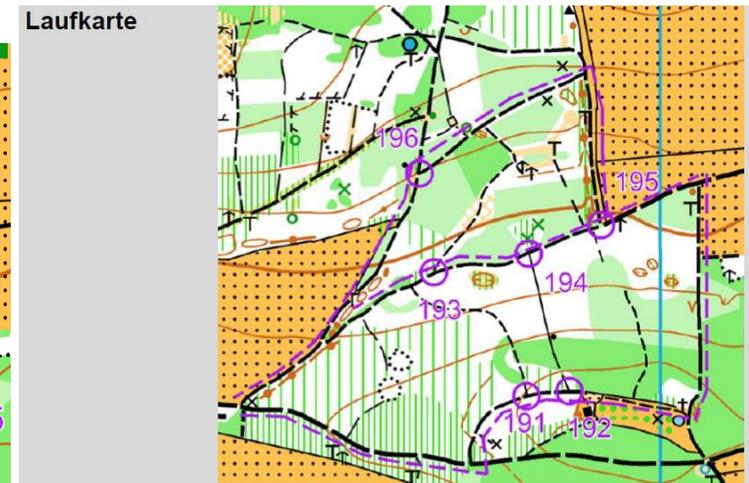
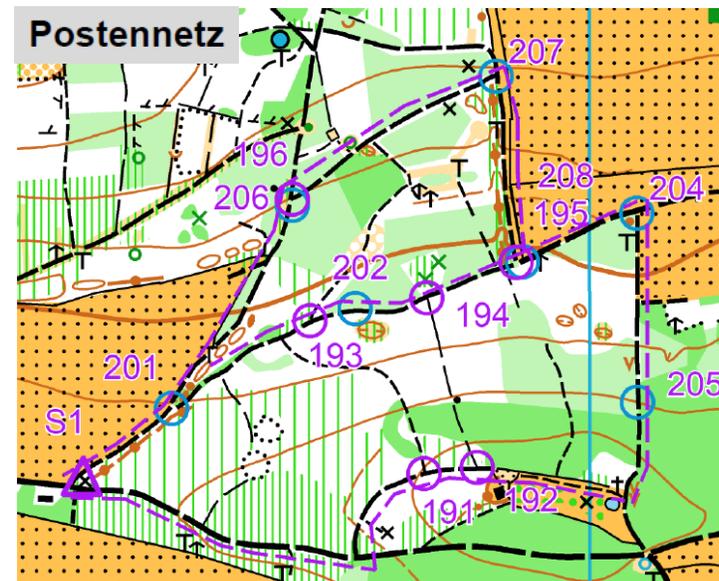
# Aiming Off

Kurzbeschreibung: Sicheres Anlaufen zu einfachem Posten (Hier z.B. 191), Von dort gemäß Beschreibung hier zu Posten 202, Wie Trichter nur mit einer statt zwei Auffanglinien

Ziel des Trainings: Einstieg Querlaufen, Abkürzungsmöglichkeiten im Wettkampf ab DH12 nutzen können

Zielgruppe: Anfänger (DH12)

Sonstiges: Klar abgegrenztes Waldgebiet verwenden, bekannte Auffanglinien verwenden oder vorher bekannt machen, Querlaufverbindungen anfangs extrem kurz, Kontrollposten direkt auf der Auffanglinie



191, nach Norden zum Weg, dann links zum Posten 207

191, nach Nordwesten zum Weg, dann links zum Posten 207

192, nach Norden zum Weg, dann rechts zum Posten 207

# Attackpoint

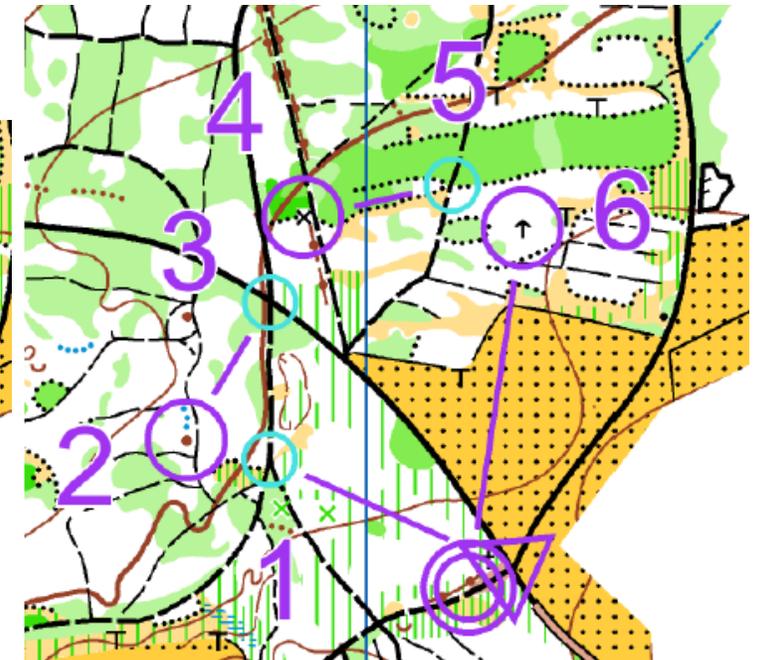
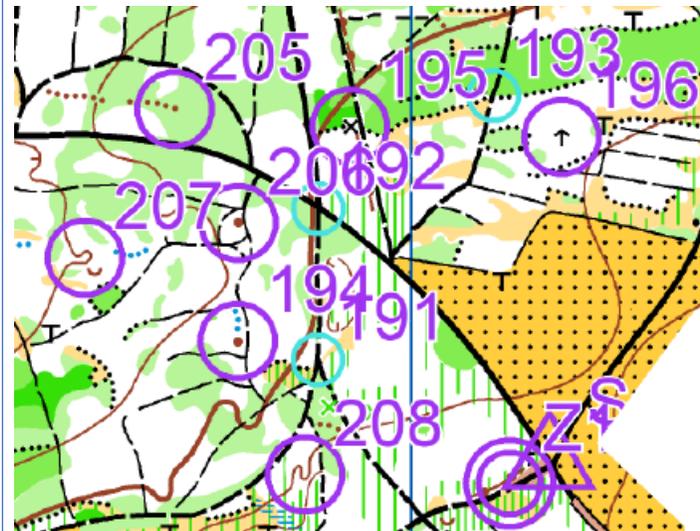
Kurzbeschreibung: zuerst zu kleinem Postenkreis laufen (Visualisierung Attackpoint), von dort mit grobem Kompasslauf zum Posten

Ziel des Trainings: Einfaches Objekt (z.B. Wegkreuzung) vor dem Posten erkennen und als Absprungpunkt verwenden

Zielgruppe: Anfänger (DH12)

Sonstiges: Klar abgegrenztes Waldgebiet verwenden, Attackpoint auf Karte vorgeben  
Steigerung: Attackpoint selbst einzeichnen lassen, ohne Markierung auf Attackpoints achten, Entfernung zu Attackpoint bis Posten vergrößern, weniger deutliche Attackpoints

|   | Bahn 1 | 0,9 km |     |   |
|---|--------|--------|-----|---|
| ▷ |        | / /    | / / | × |
| 1 | ■      | / /    | / / | Y |
| 2 | 194    | ●      |     | ⊙ |
| 3 | ■      | / /    | / / | × |
| 4 | 195    | ×      |     |   |
| 5 | ■      | / /    | ▷   | × |
| 6 | 196    | ↑      |     |   |



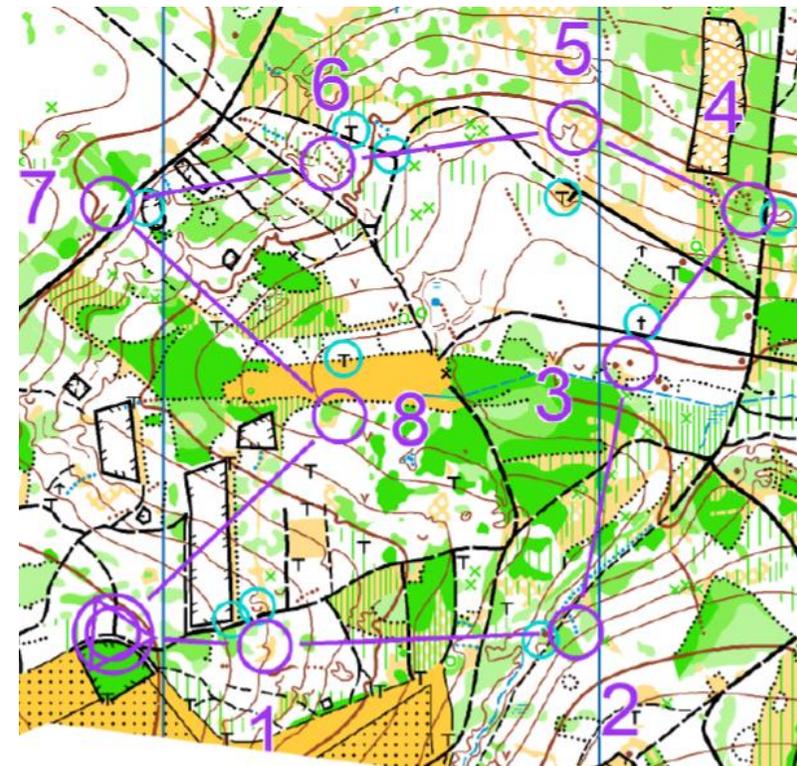
# Spiegeln/ Hilfe auf der anderen Seite

Kurzbeschreibung: Bahn ablaufen, Hilfe auf der anderen Seite als Absprungpunkt zum Posten nutzen

Ziel des Trainings: Informationen auf der anderen Seite mitlesen/nutzen können

Zielgruppe: Anfänger (DH14)

Sonstiges: Objekte anfangs markieren (lassen), im Bild blaue Postenkreise



# Feiner Kompasslauf

Kurzbeschreibung: Von Posten (hier Nr. 3) nur mit Kompass in Richtung des nächsten Postens bis zur Auffanglinie laufen, Auf der Auffanglinie sind in z.B. 30m Abständen Posten gesetzt, Der nächste Posten auf der Auffanglinie soll gestempelt werden, Im Ziel Kontrolle der Richtungsabweichung zwischen gestempeltem und korrektem Posten, Posten 4 (303) wird nicht angelaufen

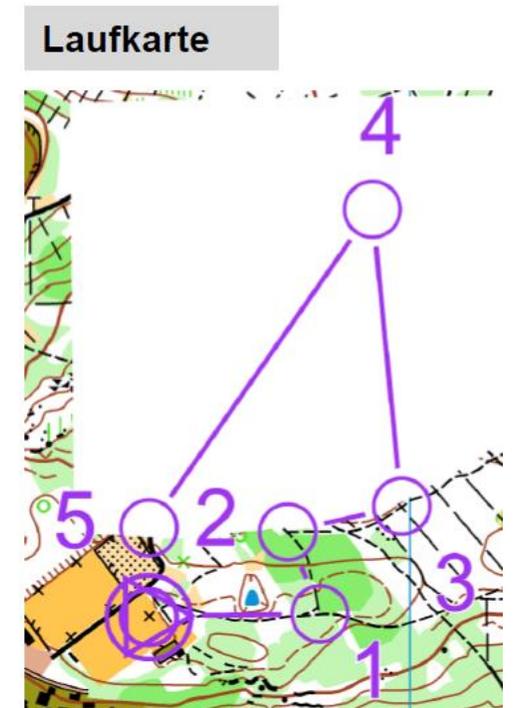
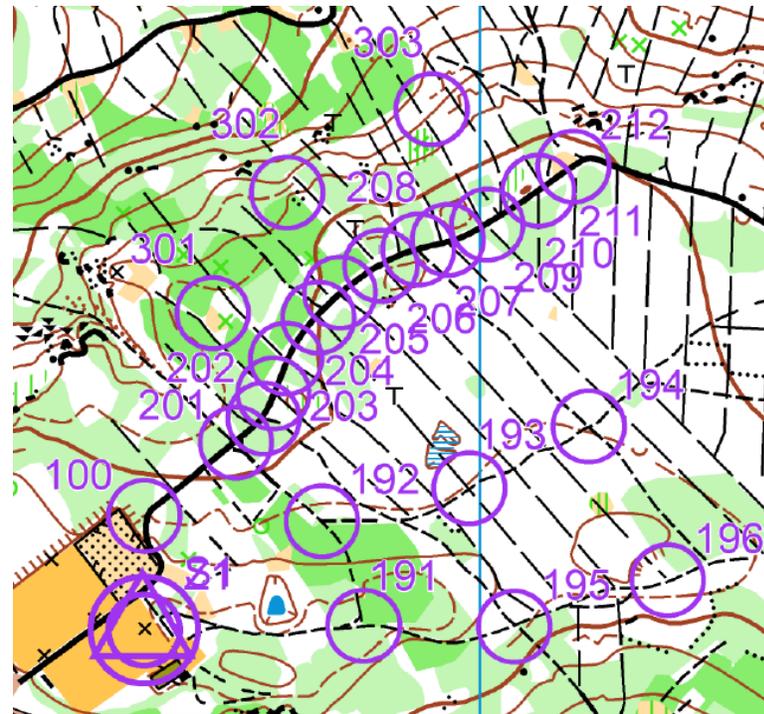
Ziel des Trainings: Längere Strecken nur nach Kompass laufen, Vertrauen in den Kompass gewinnen, Fokus auf Kompass durch fehlenden weiteren Informationen (weiß)

Zielgruppe: Anfänger (DH14)

Sonstiges: Klar abgegrenztes Waldgebiet verwenden, deutliche und bekannte Auffanglinie verwenden, keine Hindernisse im Weiß (Zäune, Flüsse, Sperrgebiet etc.)

Steigerungen:

Strecke durch weiß verlängern, Schräg am Hang laufen, an gekrümmtem Hang laufen, Grünanteile erhöhen



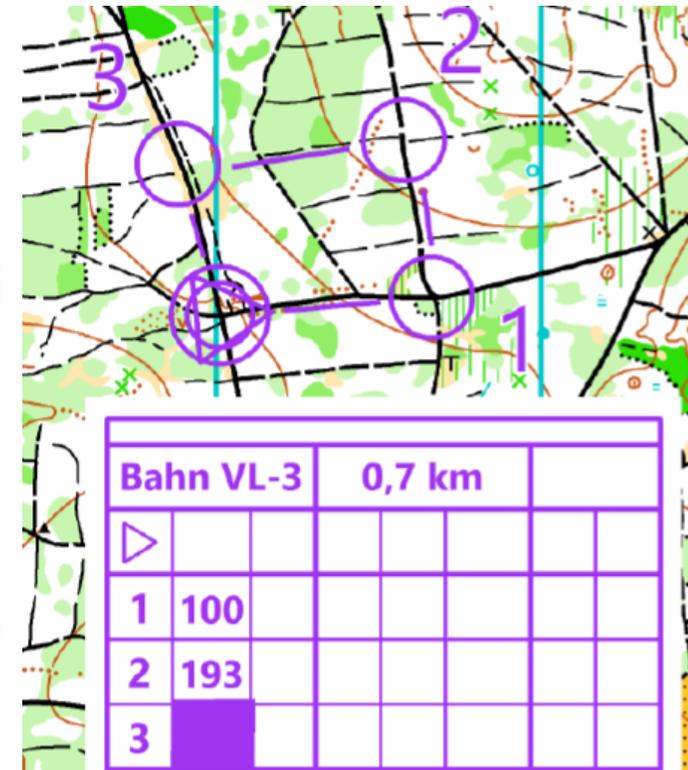
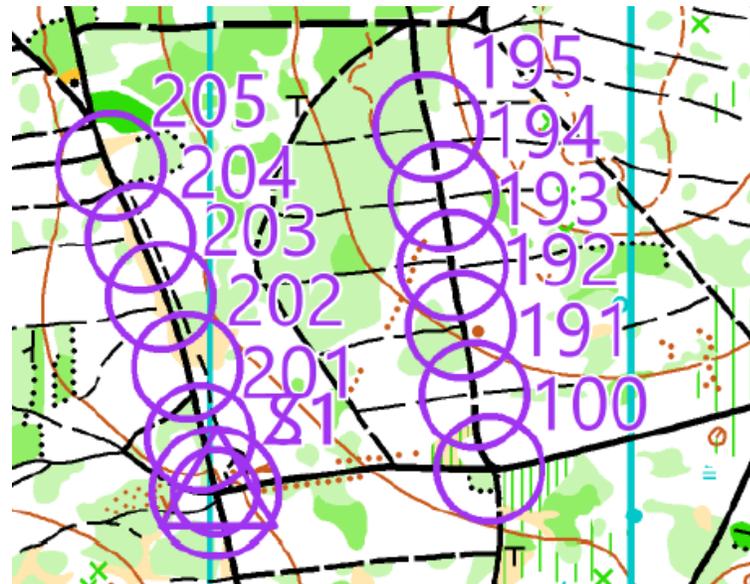
# Verlängern

Kurzbeschreibung: Linienobjekt in Postenrichtung auswählen, Entlanglaufen und am Ende des Linienobjekts die Laufrichtung beibehalten bis zum nächsten Posten/ zur nächsten Auffanglinie

Ziel des Trainings: Geländemerkmale folgen und diese verlängern, Richtung halten ohne Kompass, Vertrauen in Richtungsgenauigkeit aufbauen

Zielgruppe: Anfänger (DH14)

Sonstiges: Klar abgegrenztes Waldgebiet verwenden, deutliche und bekannte Auffanglinie verwenden  
Steigerung durch erhöhte Grünanteile oder längere Querpassagen



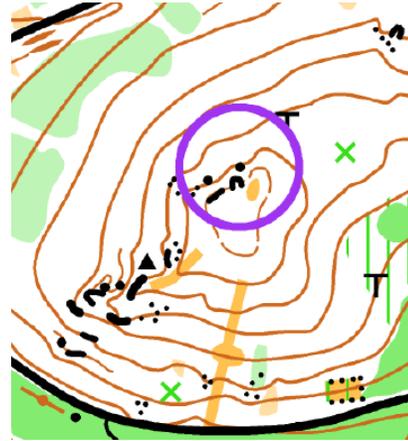
# Verggrößern

Kurzbeschreibung: Bahn ablaufen, Vergrößern relevanter Objekte auf dem Weg/ ignorieren aller nicht relevanten Punkte

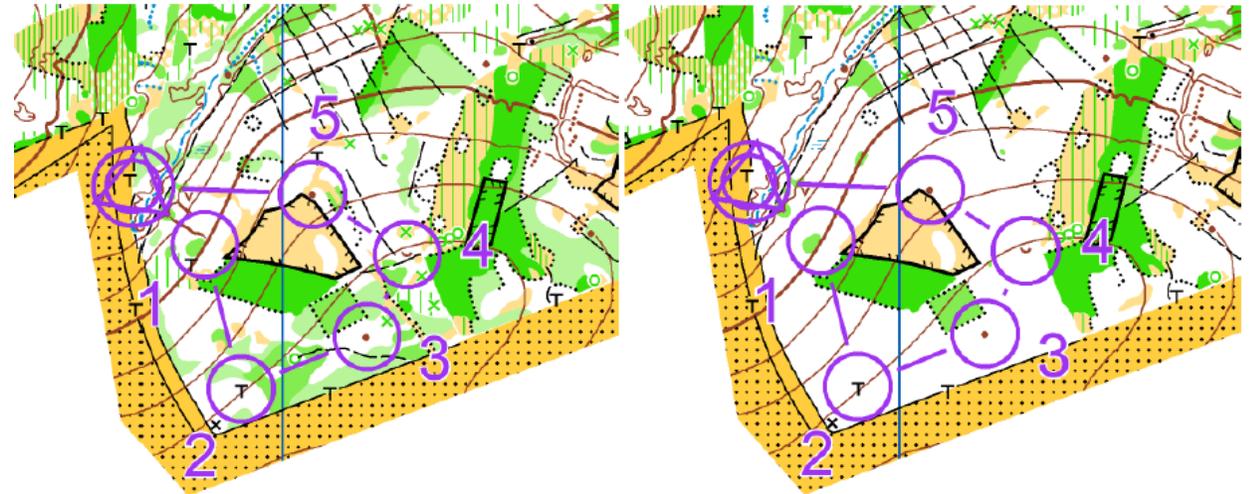
Ziel des Trainings: Große Strukturen lesen und unnötiges ignorieren, Relative Lage des Postens zur großen Struktur kennen

Zielgruppe: Anfänger (DH14)

Sonstiges: Karte kann für den Einstieg vereinfacht werden (siehe Bilder) → Fokus nur auf relevante Objekte, zu vergrößernde Objekte vorher evtl. einzeichnen (lassen)



Große Struktur = Hügel  
Posten im Stein auf der Nordseite (fast) ganz oben



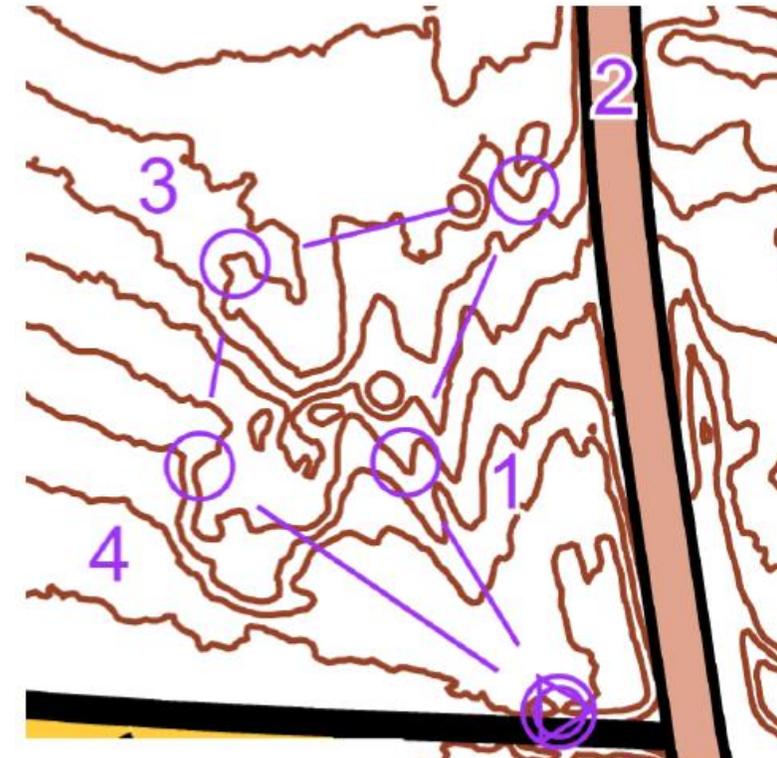
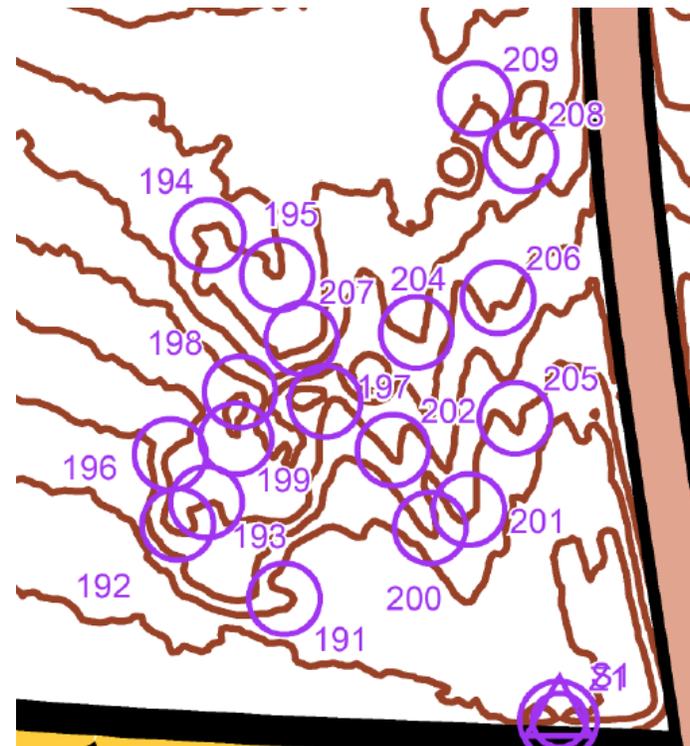
# Höhenlinien

Kurzbeschreibung: Bahn auf reduzierter Karte laufen, Postenstandorte gut sichtbar/eindeutig setzen, kurze Abstände verwenden

Ziel des Trainings: Einstieg in braune Strukturen, Erkennen von Hügeln, Rücken, Tälern (markanten Braunobjekten)

Zielgruppe: Anfänger (DH14)

Sonstiges: Karte reduzieren setzt Fokus auf das Wesentliche, es muss keine OL-Karte verwendet werden Höhenlinien lassen sich aus den 1m ALS Rohdaten direkt in OCAD importieren (siehe Bild), Gelände im Vorfeld auf Dickichte kontrollieren → sollte möglichst offen sein



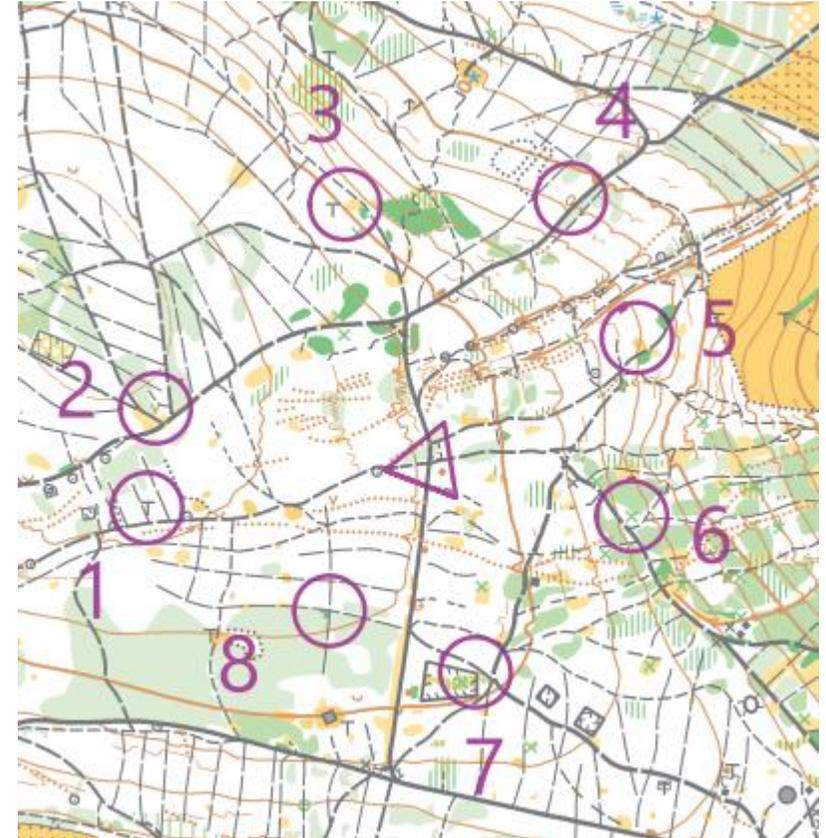
# Schleppstaffel

Kurzbeschreibung: Läufer in 2er Teams einteilen, jedes Team bekommt 2 Postennetze und einen eigenen Postenschirm (z.b. Mütze, Jacke, PB-Halter etc.), Läufer 1 läuft zu Posten 1 und setzt diesen, läuft zum Start zurück und schlägt auf Läufer 2 ab, Läufer 2 nimmt Postenschirm bei Posten 1 mit, setzt Posten 2, läuft zu Start zurück usw.

Ziel des Trainings: Genauigkeit beim Kartenlesen, Verbesserung Postenraum, Teambuilding

Zielgruppe: Anfänger (DH14) bis Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Kann auch gegeneinander durchgeführt werden. Läufer 1 setzt Posten 1, läuft danach zu Posten 2 und sammelt diesen ein, Läufer 2 setzt währenddessen Posten 2 und sammelt Posten 1 ein, funktioniert nur bei gleichstarken Läufern



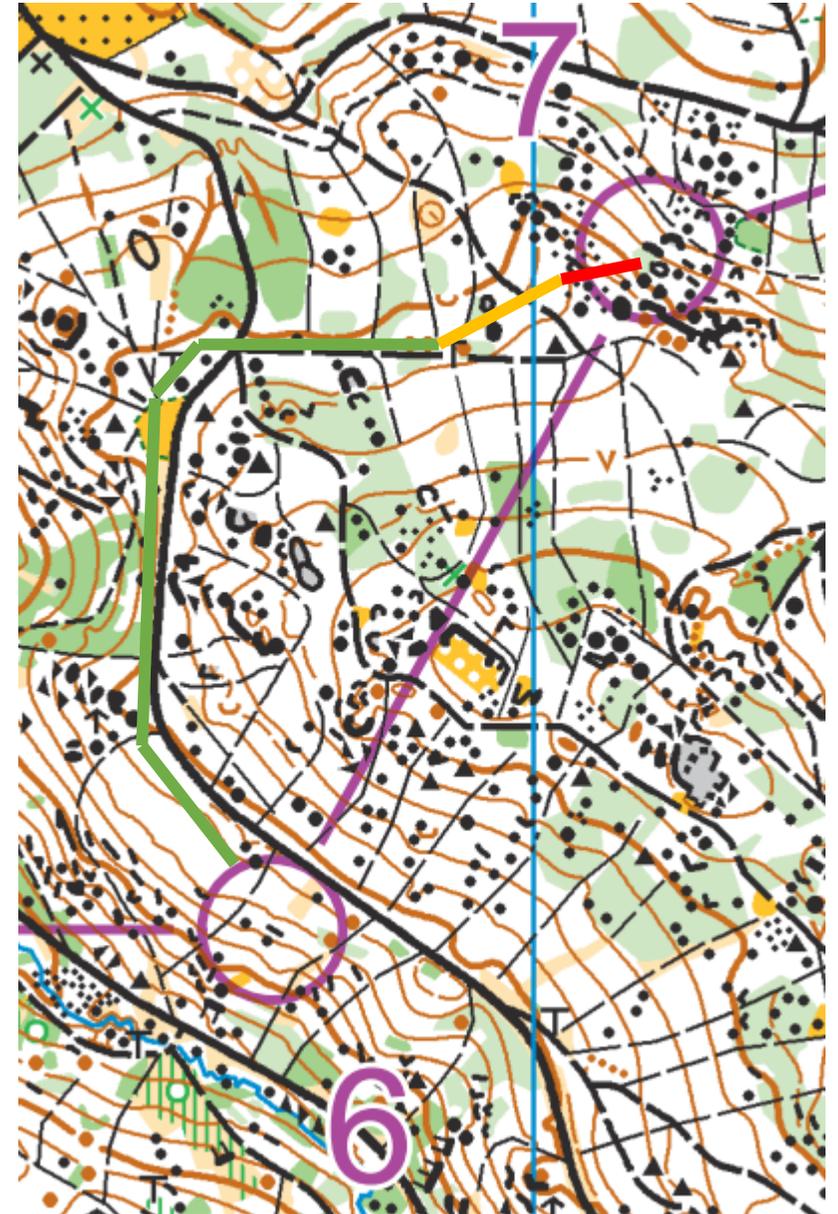
# Ampel-OL

Kurzbeschreibung: Läufer bekommen normale OL-Bahn, Bahnlegung ist vom Stil her mit sehr wenig Posten bzw. eher langen Schlägen um das Ampelprinzip zu verdeutlichen (bei zu kurzen Abständen gibt es sonst kein grün sondern nur noch gelb/rot), Läufer sollen Laufgeschwindigkeit gemäß Ampelfarbe anpassen und entsprechende Detailgrade mitlesen

Ziel des Trainings: Laufgeschwindigkeit an das Gelände bzw. die Situation anpassen können

Zielgruppe: Anfänger (DH14) bis Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Bei Anfängern entweder direkt die Ampel auf der Karte vorgeben oder diese vorab besprechen und einzeichnen lassen. Im Fortgeschrittenen Training geht es darum die Ampel zu automatisieren entsprechend wird das Einzeichnen der Ampelfarben meist weggelassen



# Entfernungen

Kurzbeschreibung: Läufer bekommen nur Text und müssen den Anweisungen folgen und dabei Entfernungen bestimmen. Im Ziel erfolgt Vergleich zur Lösung. Bahn muss dafür technisch sehr einfach sein, Fokus liegt auf der Entfernung, bei Fehlern verfälscht sich das Ergebnis bzw. ist nicht mehr kontrollierbar

Ziel des Trainings: Gefühl für Entfernungen entwickeln. Schrittmaß kontrollieren (muss vor dem Training bekannt sein, daher kein Einstiegstraining).

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

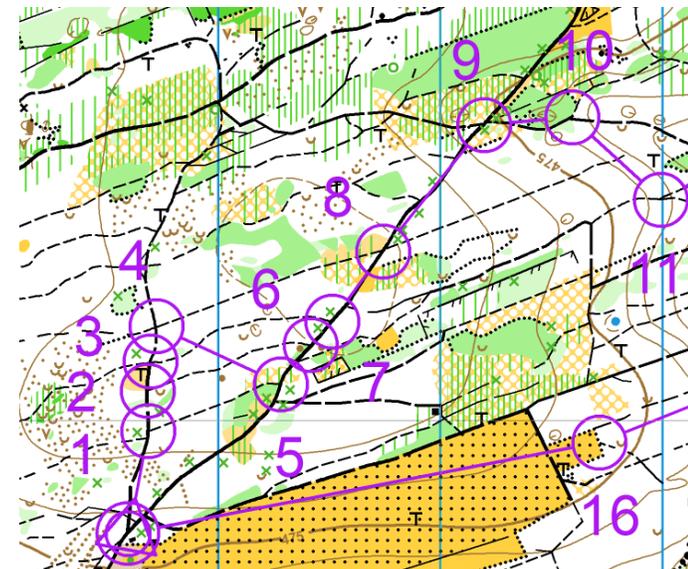
Sonstiges: Backup-Karte mitgeben falls sich jemand verläuft

A Bahn:

1. Geh auf dem Weg 160 Meter nach Norden bis zum ersten Posten.
2. Folge der Schneise Richtung Nordosten bis zum großen Weg auf dem der zweite Posten steht.  
Entfernung 1-2 = \_\_\_\_\_
3. Laufe den großen Weg nach Nordost bis zum Posten 99 (wenn du nicht schon da stehst...)
4. Miss die Entfernung von 99 bis 100 indem du dem großem Weg Richtung Nordosten folgst.  
Entfernung 99-100 = \_\_\_\_\_
5. Als nächstes die Schneise Richtung Osten den Berg hinab bis zum Posten 88. Entfernung 100-88 = \_\_\_\_\_
6. Nun folgt eine Querpassage. Richtung Südosten auf der Höhe bis Posten 86. Entfernung 88-86 = \_\_\_\_\_

Lösung:

95-96: 160  
94-97: 195  
93-98: 218  
92-99: 269  
99-100: 184  
100-88: 98  
88-86: 135



# Text OL

## Kurzbeschreibung:

Textgeleitetes OL-Training; die Bahn wird verbal beschrieben, der Läufer hat keine Karte dabei

## Ziel des Trainings:

Wahrnehmung des Geländes, Umsetzung der Textbeschreibung in eine geistige bildliche Vorstellung, Auseinandersetzung mit Kompassrichtungen.

Im Ziel wird die gelaufene Strecke in leerer Karte eingezeichnet (mentale Nachbereitung)

## Material:

1 Blatt mit textförmiger Beschreibung

1 Blatt für Notizen/Lösungen von Aufgaben

Am Ziel: leere OL Karte

## Sonstiges:

## Beispielkarte/Ablaufskizze

Verlasse den Parkplatz den Weg entlang Richtung NW.

Du nimmst rechts und links des Weges Gewässer wahr. Nach ca. 130 m erreichst du Hochwald rechts und links des Weges, bzw. die Reste davon. Nach weiteren knapp 100m kommst du an eine Wegspinne, an der du auch einen Posten findest. Hier bist du also richtig.

Nimm den Weg nach NNO, (Marschzahl ca. 30) bis zu einer T-Kreuzung mit dem dreieckigen Grün. Hier biegst du in den Weg so ein, dass er dich bergab führt (Marschzahl 330). Nach kurzer Wegstrecke triffst du am Wegesrand rechter Hand auf einen geschnitzten Baumstumpf, der aussieht wie ein Pilz. Wie wäre er in einer Karte eingetragen? Notiere!

In welche Himmelsrichtung musst du laufen, um zu dem durch die Bäume gut erkennbaren Geländemerkmale zu kommen,

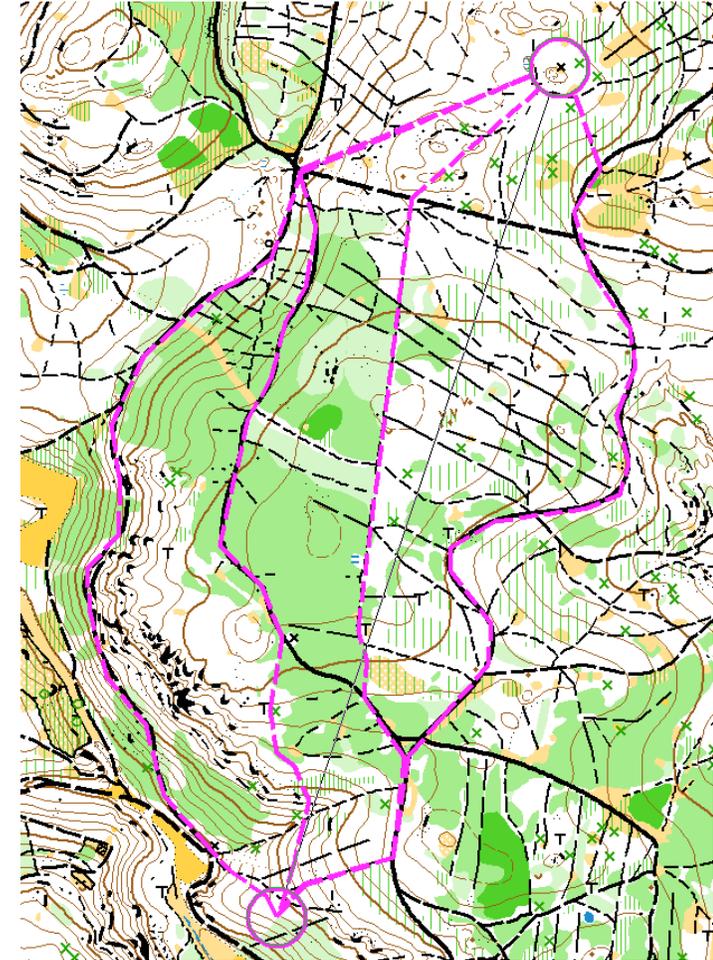
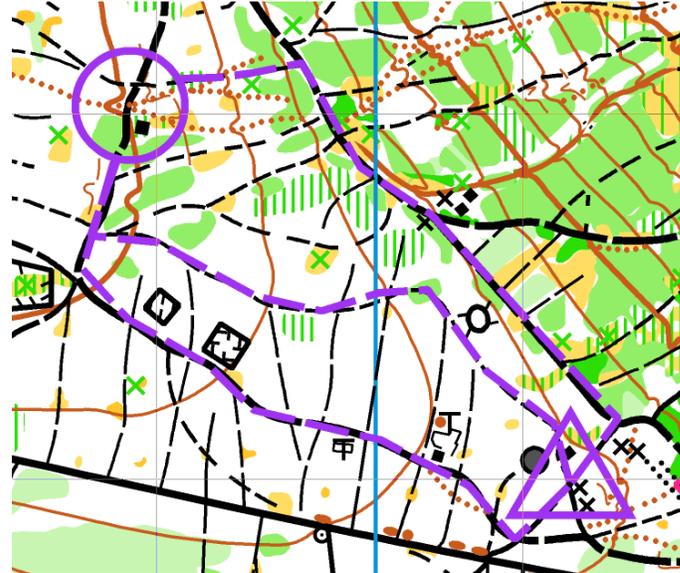
# Routentests

Kurzbeschreibung: Eine Verbindung mit mehreren Routenwahlen soll mehrmals abgelaufen werden um zu testen welche wie schnell ist. Routen im Wettkampftempo laufen, zurück gemütlich

Ziel des Trainings: Gefühl entwickeln für verschiedene Arten von Routen, wieviel machen mehr Höhenmeter/mehr Strecke tatsächlich aus, wie wirkt sich die technische Schwierigkeit einer Route auf das Tempo aus

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16), davor meist nicht sinnvoll möglich

Sonstiges: Trainer sollte am Start verbleiben um direkt Feedback für jede Route einholen zu können, Routen vorher ausmessen



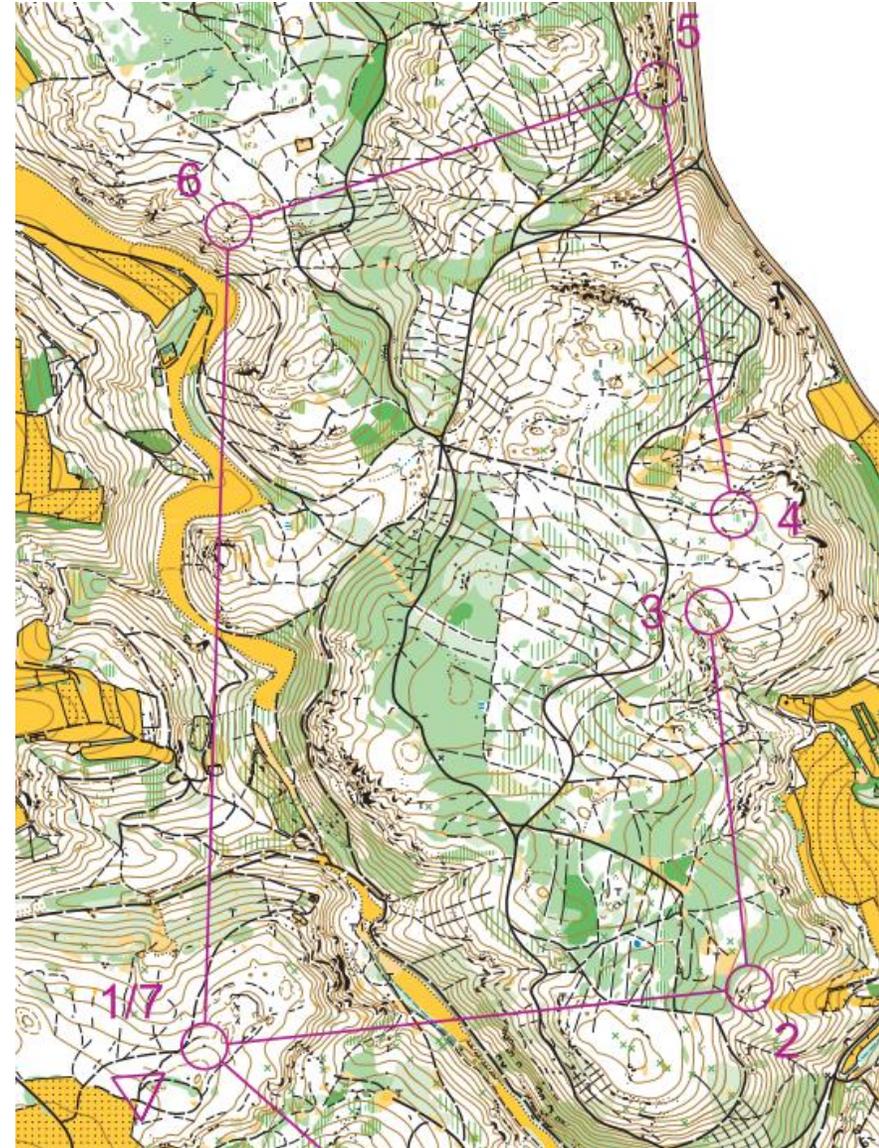
# Routenwahl

Kurzbeschreibung: Mehrere ca. gleichstarke Läufer laufen gemeinsam eine Bahn. Bei jedem Posten werden die Routenwahlen zum nächsten Posten besprochen. Jeder Läufer läuft eine unterschiedliche Route, Vergleich der Zeiten pro Route hilft um Vor- und Nachteile einer Route einschätzen zu können

Ziel des Trainings: Vor- und Nachteile einer Routenwahl einschätzen können, Bewertung Belaufbarkeit/Steigung/Länge/Schwierigkeit, Teambuilding

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16), davor meist nicht sinnvoll möglich

Sonstiges: Vergleichbar zu Routentests (siehe vorherige Folie), Möglichkeit mehrere verschiedener Verbindungen aber weniger qualitative Aussage da Läufer auch unterschiedliche Stärken haben können, Im Idealfall GPS für Liveauswertung verwenden (wo war wann welcher Läufer)



# Labyrinth-OL (virtuell oder physisch)

Kurzbeschreibung: Labyrinth im Gelände aufgebaut z.B. Wiese oder nur virtuell auf der Karte. Absperrungen dürfen nicht überquert werden

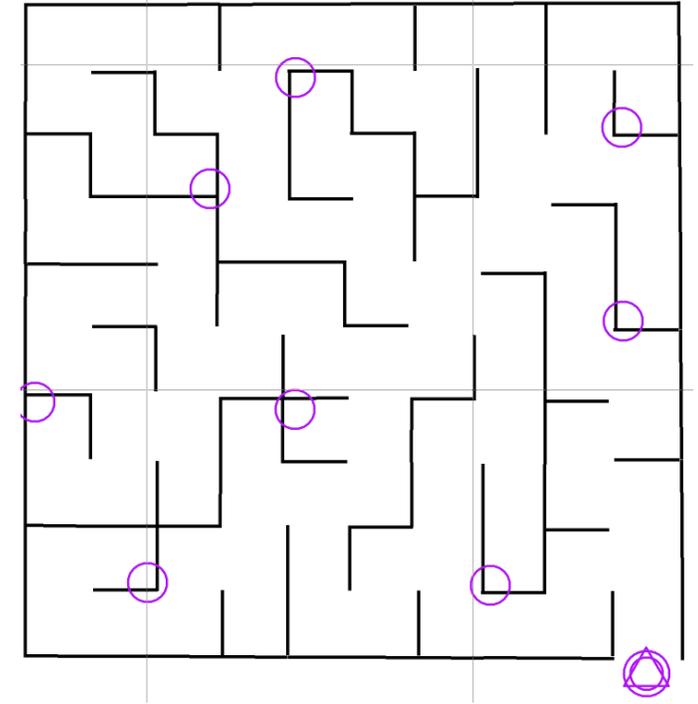
Ziel des Trainings: Bei Aufbau im Gelände sehr guter Einstieg zum Thema Karte auch für Grundschüler verständlich. Bei virtuellem Labyrinth v.a. Übung für besseren Kartenkontakt evtl. auch Routenwahlen möglich.

Zielgruppe: Anfänger (DH10) - Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Bei Labyrinth OL für Schulen nur einen Eingang mit Start und Ziel planen, sonst muss jeweils zum Start geführt werden (hoher Zeitaufwand bei meist sehr vielen Kindern)



Virtuelles Labyrinth



Labyrinth für Schulen im Gelände aufgebaut



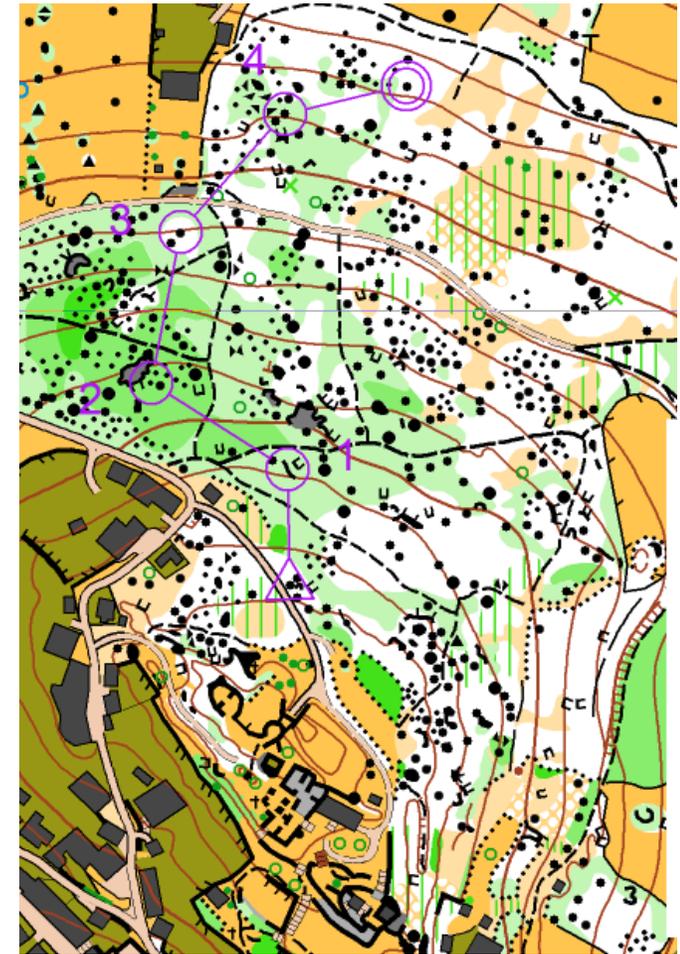
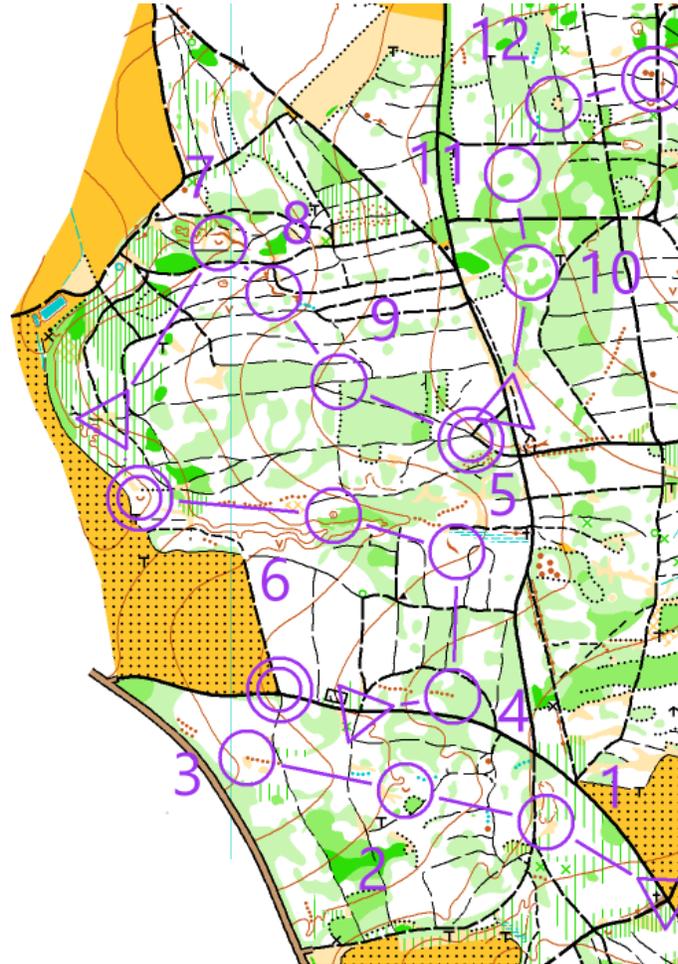
# Intervall-OL (Normal oder Bergintervalle)

Kurzbeschreibung: Bahn mit mehreren Starts und Zielen, dazwischen ca. 2-4 Posten. Jede einzelne „Bahn“ wird so schnell wie möglich gelaufen. Von Ziel 1 zu Start 2 spazieren bzw. lohnende Pause usw. Bergintervalltraining ist Intervalltraining von Ziel zu Start (bergauf) oben angekommen kurze Bahn Downhill zur Regeneration

Ziel des Trainings: Kartenkontakt bei hoher Belastung, Intervalltraining, evtl. Gegnerkontakttraining (z.b. mit Versatzposten „Staffelstarts“)

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Kann auch mit unterschiedlich starken Läufern durchgeführt werden (Abkürzungen vorsehen). Wenn in der Gruppe durchgeführt ist Training meist sehr intensiv. Alternativ kann auch jeweils ein Posten gestellt werden -> Erster Läufer am Postenobjekt markiert den Posten und wartet bis der letzte der Gruppe durchgelaufen ist, danach Aufholjagd



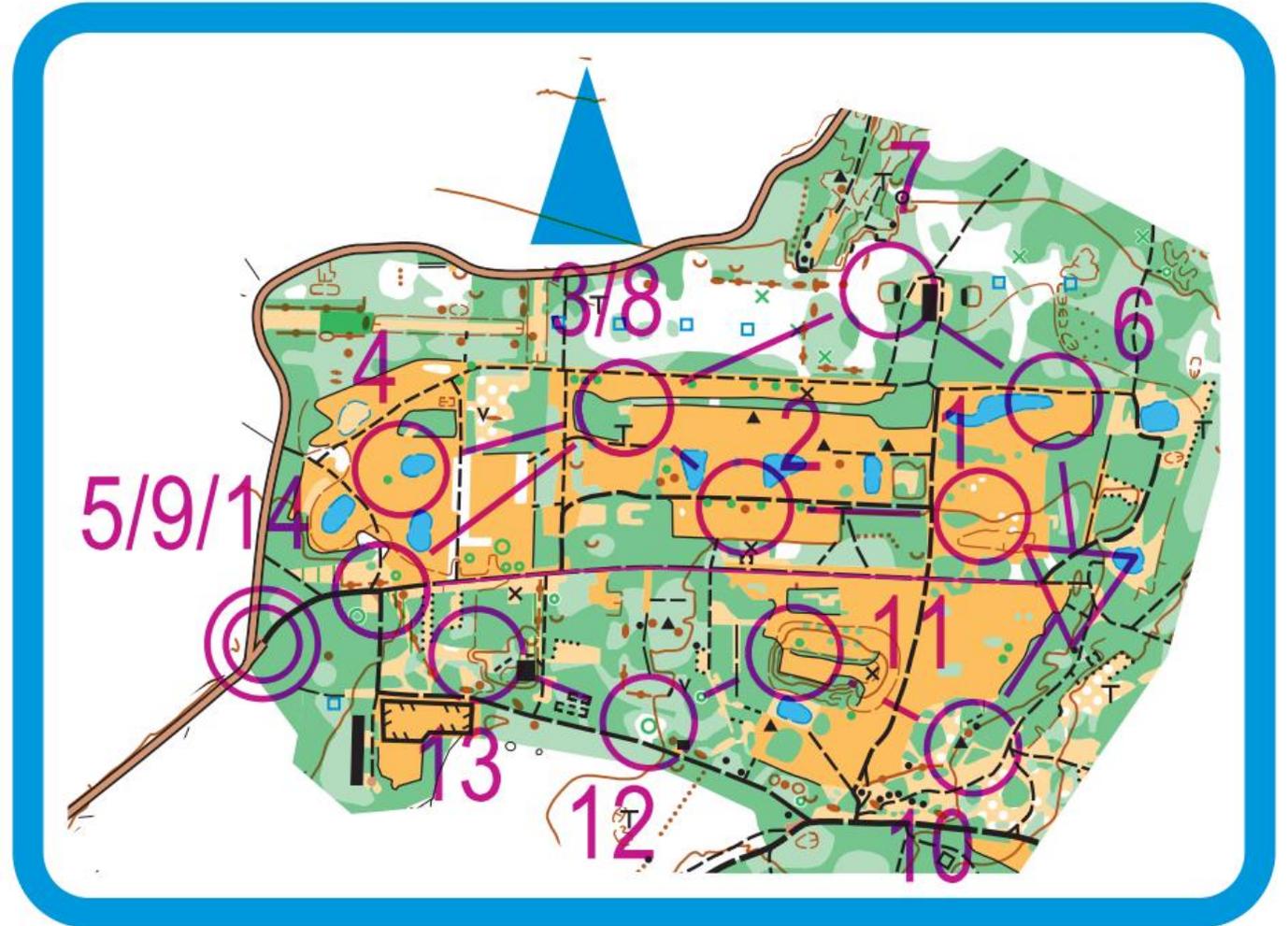
# Schnelles Reh

Kurzbeschreibung: Eine kurze intensive Belastung folgt vor kurzen OL-Schlaufen. Gestartet wird im Massenstart (hier bei Posten 5/9/14). Sehr zügiges Tempo bis zum Start, von dort Aufteilung auf drei Schlaufen. Am Posten 5/9/14 wieder zügiges Laufen bis zum Start (hier kein Warten, jeder nach seinem Tempo), zweite Schlaufe... Länge und Anzahl der Schlaufen beliebig kombinierbar.

Ziel des Trainings: Übertempo simulieren, hohe Konzentration bei hohem Tempo wahren

Zielgruppe: Ab D/H12

Sonstiges: Ab D/H16 auch mit Downhill-OL kombinierbar. D.h. Belastung auf dem immer selben Weg Berg an, Berg ab kurze OL-Schlaufen



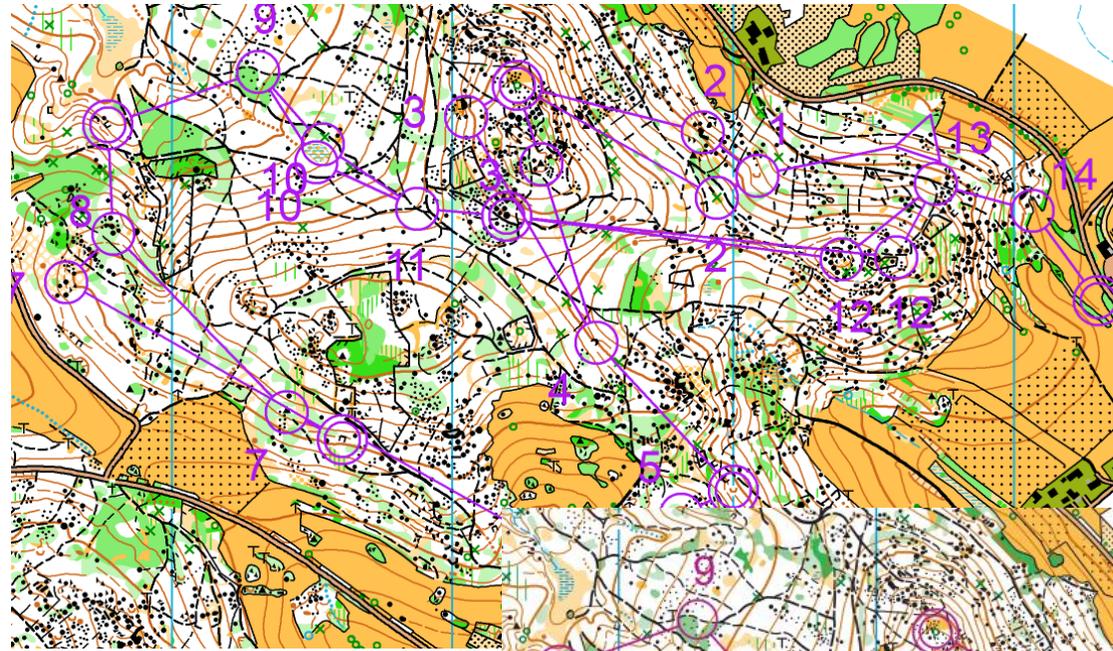
# Staffelstarts

Kurzbeschreibung: Staffelbahn mit mehreren Starts/Ziels. Läufer einer Kategorie (ungefähr gleichstark) laufen jeweilige Bahn bis zum nächsten Ziel. Dort wieder sammeln und gemeinsam zum nächsten Start usw., Charakter ähnlich zu Intervalltrainings aber mit Versatzposten

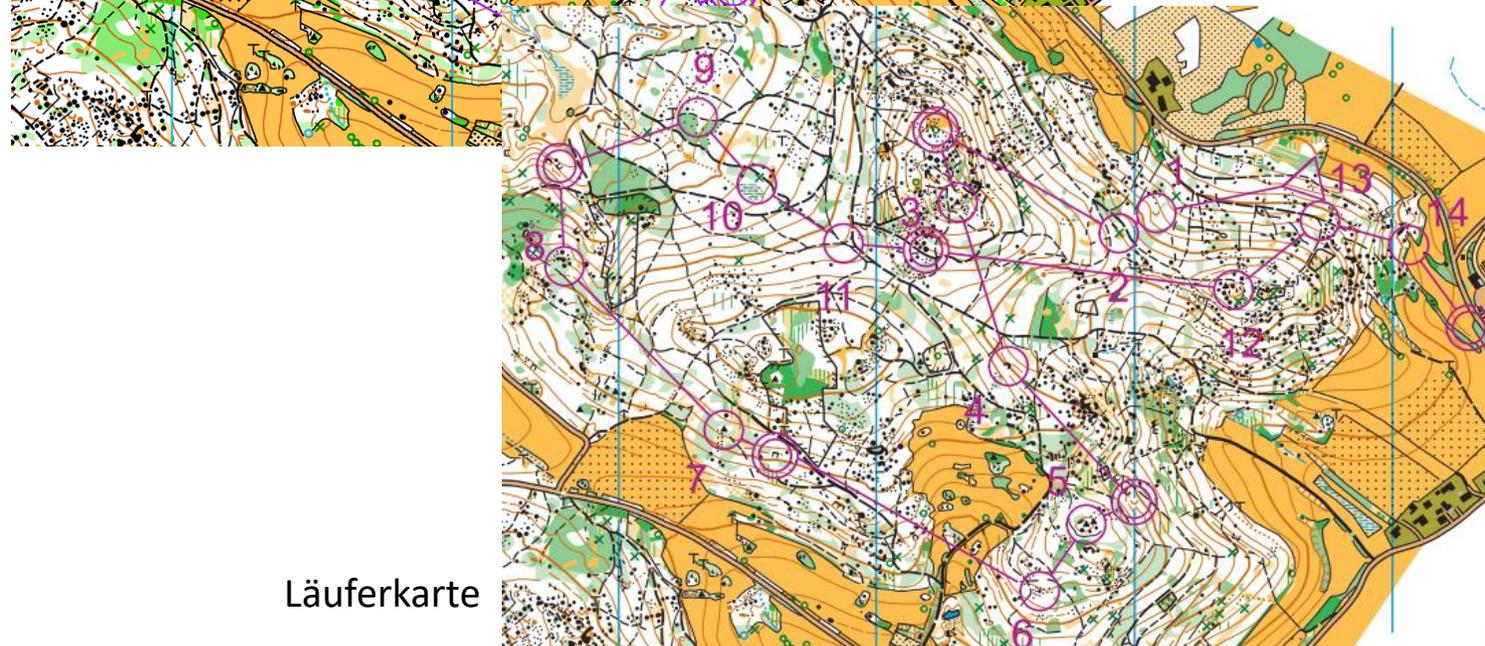
Ziel des Trainings: Gegnerkontakt, Intervalltraining, Staffelstartsimulation

Zielgruppe: alle

Sonstiges: Zur Verwendung als Simulation einer Staffel möglichst realistische Staffelbahnen verwenden. Jeweils nur kurze Bahnen z.B. 2-3 Posten verwenden (die schwierigste Situation ist meistens nur der Start bei dem alle Läufer zusammen unterwegs sind). Bei unterschiedlich starken Gruppen können auch individuelle Bahnen gelegt werden der Schwerpunkt liegt dann eher auf dem Intervalltraining und weniger auf der Staffelsimulation



Gesamte Karte



Läuferkarte

# Korridor-OL

Kurzbeschreibung: Korridor mit vollständiger Karte ist zu durchlaufen. Jeder Posten, der sich im Korridor befindet soll gestempelt werden.

Ziel des Trainings: Kartenkontakt, Genauigkeit beim Kartenlesen, Feinorientierung

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Klare Auffanglinien am Rand der Karte vorsehen z.b. Straßen, Wiesen etc. diese zusätzlich mit abbilden damit im worst-case der Weg zum Ziel gefunden werden kann. Fläche außerhalb des Korridors je nach Schwierigkeit komplett weiß oder bei Anfängern z.b. 90% Deckung (siehe Bild). Abkürzungsmöglichkeiten vorsehen.



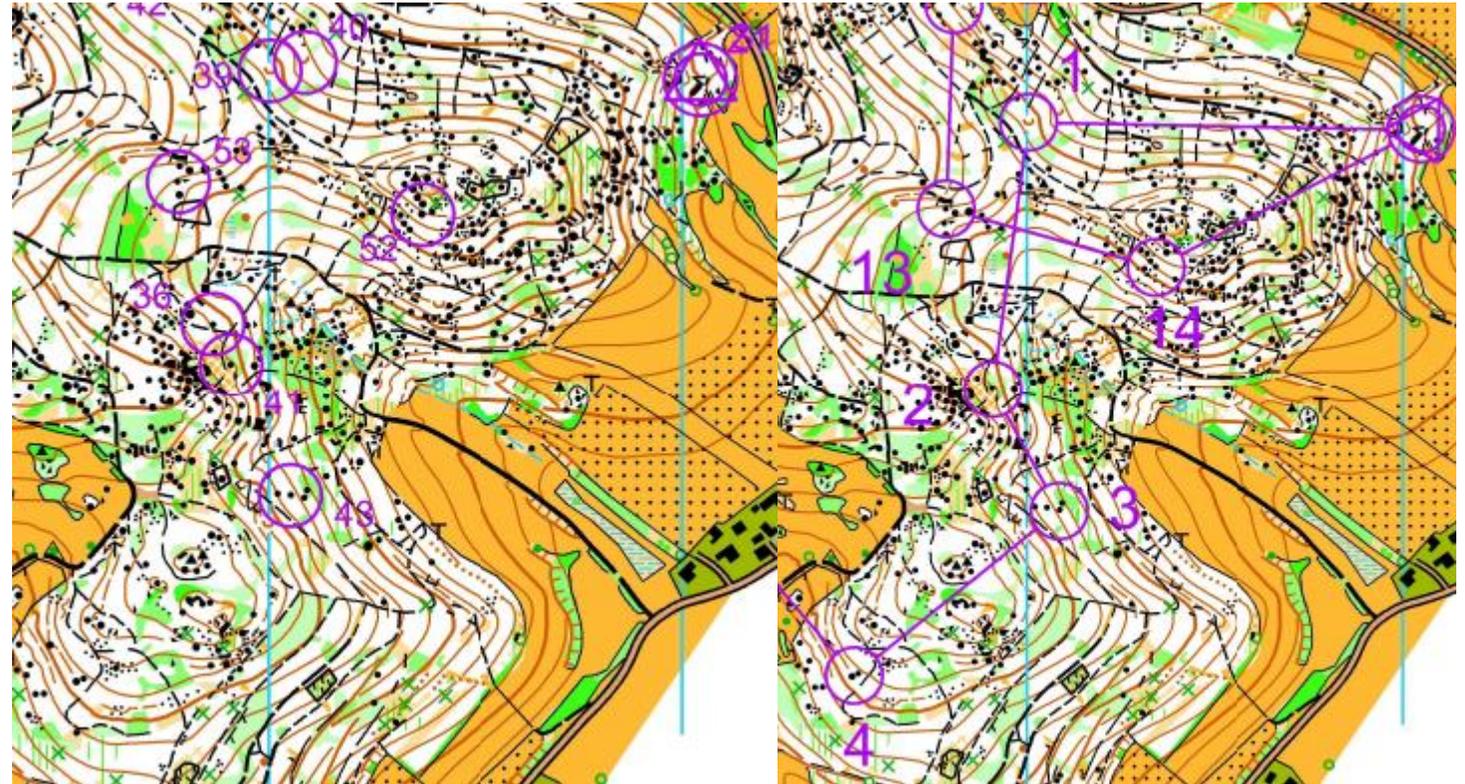
# Fehlende, falsche Posten

Kurzbeschreibung: „normale“ OL-Bahn. Im Gelände sind allerdings nicht alle Posten exakt gesetzt bzw. manche gar nicht. Der Läufer stempelt nur die Posten welche korrekt sind und lässt fehlende Posten weg.

Ziel des Trainings: Feinorientierung, Sicherheit beim Kartenkontakt

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Möglichst viel variieren zwischen korrekten Posten, mehreren Posten im Postenraum von denen einer oder keiner richtig ist und gar keinem Posten im Postenraum. Bei mehreren Posten im Postenraum steigt die Schwierigkeit wenn gleiche Objekte gewählt werden (z.B. 39/40 im Bild) oder das korrekte Objekt aber der falsche Standort (Ostseite statt Nordseite) gewählt werden. Karte im Postenraum vorab unbedingt auf Änderungen überprüfen



| NR.: | Bahn 1 |
|------|--------|
| 1    | 39     |
| 2    | 41     |
| 3    | /      |
| 4    | /      |

# Tankstellen-OL

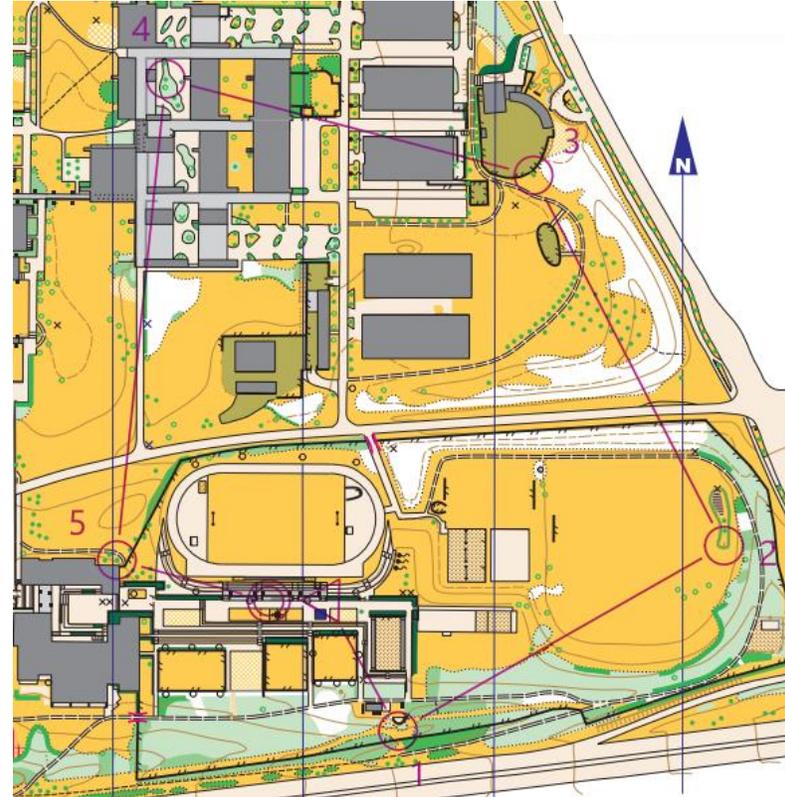
Kurzbeschreibung: „normale“ OL-Bahn mit eher wenigen Posten. Bei manchen Posten befinden sich Tankstellen für den Läufer. Hier hängt am Posten eine weitere OL-Karte mit Posten die in bestimmter/beliebiger Reihenfolge aus dem Gedächtnis angelaufen werden sollen.

Ziel des Trainings: Gedächtnistraining

Zielgruppe: Anfänger (DH14)

Sonstiges: Anzahl der Tankstellen und Posten pro Tankstelle je nach Schwierigkeitsgrad anpassen. Die zu laufende Länge unbedingt beachten (Kann sehr schnell sehr lang werden). Schwierigkeit kann erhöht werden wenn der Bereich der Posten einer Tankstelle auf der Originalkarte der Läufer weiß gefärbt wird. Dann müssen zusätzlich zu Postenstandorten auch Geländemerkmale gemerkt werden. Variante: Läufer bekommt nur Karte von Start zu Posten 1, an jedem Posten hängt „Tankstelle“ mit der Verbindung zum jeweils nächsten Posten

Karte für die Läufer



Tankstelle 1



Tankstelle 2



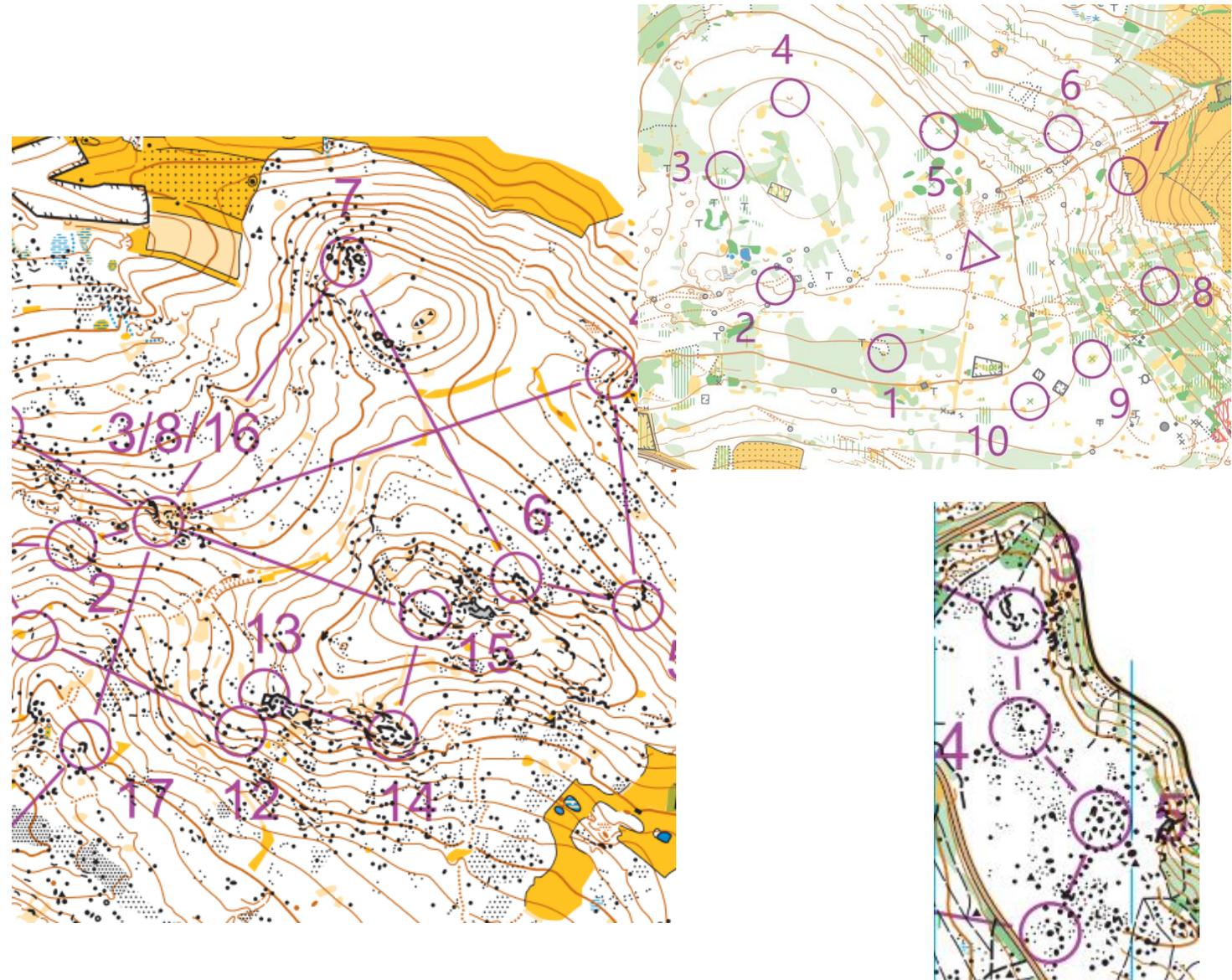
# Karten reduzieren

Kurzbeschreibung: jedes beliebige Training kann vom Charakter verändert/erschwert werden indem die Karte reduziert wird. Abhängig davon welche Objekte entfernt werden ändert sich der Schwerpunkt des Trainings bzw. der Fokus worauf geachtet werden kann

Ziel des Trainings: Kartenkontakt, Kompassarbeit, Selbstvertrauen (Kompass/Entfernungen), Fokus auf bestimmte Kartenobjekte z.b. Schwarz, braun etc.

Zielgruppe: alle

Sonstiges: Gerade bei Anfängern empfiehlt es sich immer klare Auffanglinien am Kartenrand zu haben die auch komplett dargestellt werden, zur Not kann auch eine (vollständige) Backup-Karte mitgegeben werden



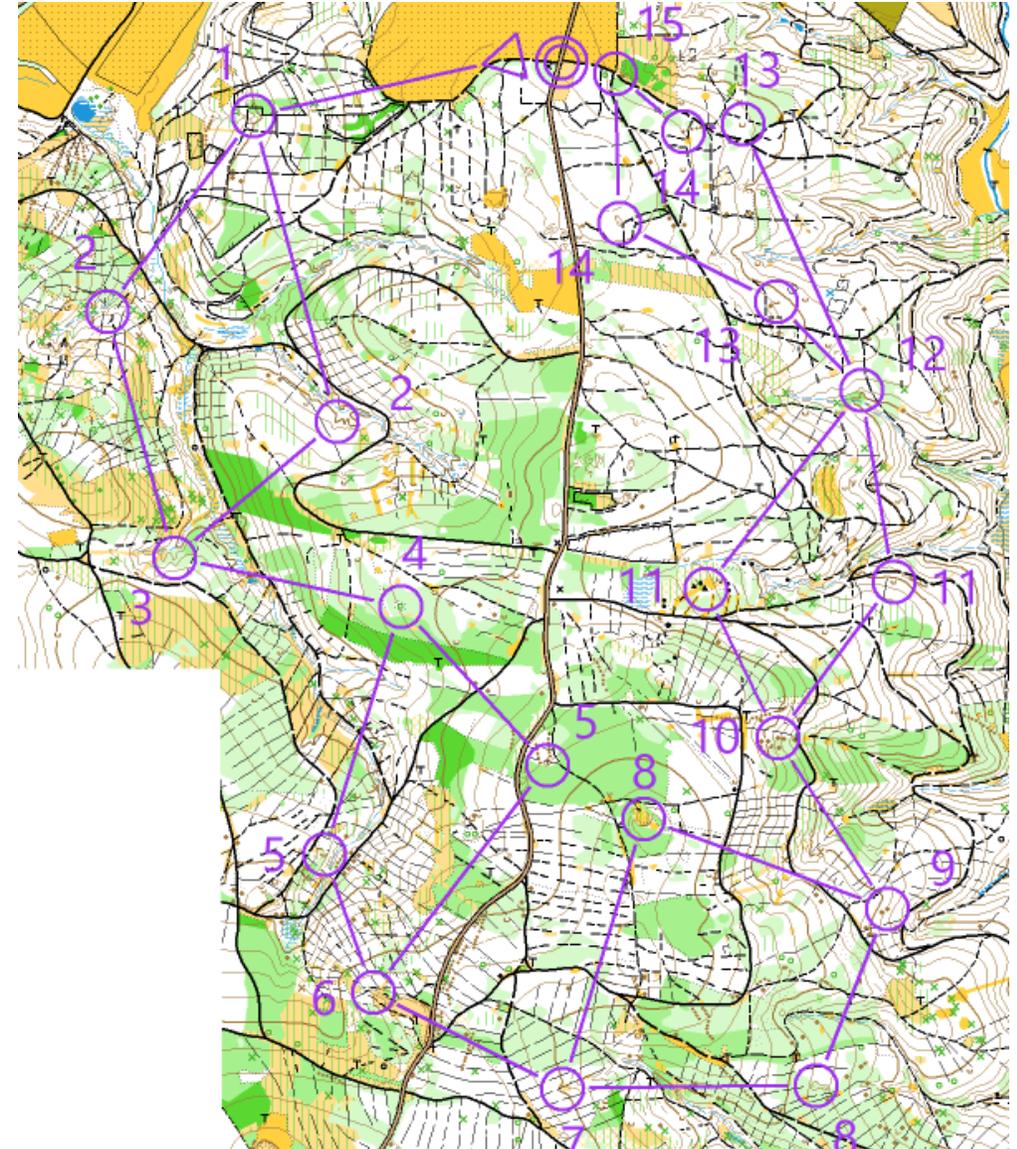
# Multiple-Choice-OL

Kurzbeschreibung: Bahn mit verschiedenen Optionen Sprint- oder Waldkarte. Läufer entscheidet für sich selbst welche der Verbindungen er jeweils anläuft (z.b. welchen Posten 2 im Bild)

Ziel des Trainings: Kartenkontakt, Routenwahl Entscheidungen treffen, Routenoptionen bewerten, Kartenverständnis

Zielgruppe: alle

Sonstiges: Je nach Schwierigkeit können auch mehr als 2 Optionen verwendet werden welche auch über mehr als nur einen Posten hinausgehen. Ebenfalls können zu den einzelnen Posten weitere Routenwahlen eingebaut werden. Grundsätzlich steigt die Komplexität je mehr verschiedene/möglichst gleichwertige Routen angeboten werden und je weitreichender diese Entscheidungen sind



# Fenster-OL

Kurzbeschreibung: Einzel-OL mit „normaler“ Bahn, Karte ist weiß im Bereich der Posten, lediglich „Fenster“ im Postenkreis zeigen den Postenstandort, Kompasslauf bis in den Postenkreis und von dort normal zum Posten orientieren

Ziel des Trainings: Kompassstraining v.a. feiner Kompasslauf (je nach Größe der Fenster)

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Je nach Schwierigkeit Abstände zwischen den Posten vergrößern/verkleinern, Ebenfalls kann Größe der gezeigten Karte variiert werden. Darauf achten, dass im Weiß keine Hindernisse sind (Flüsse, Zäune etc.) die den Kompasslauf einschränken. Klare Auffanglinien außerhalb der Bahn eingezeichnet lassen als Backup für die Läufer



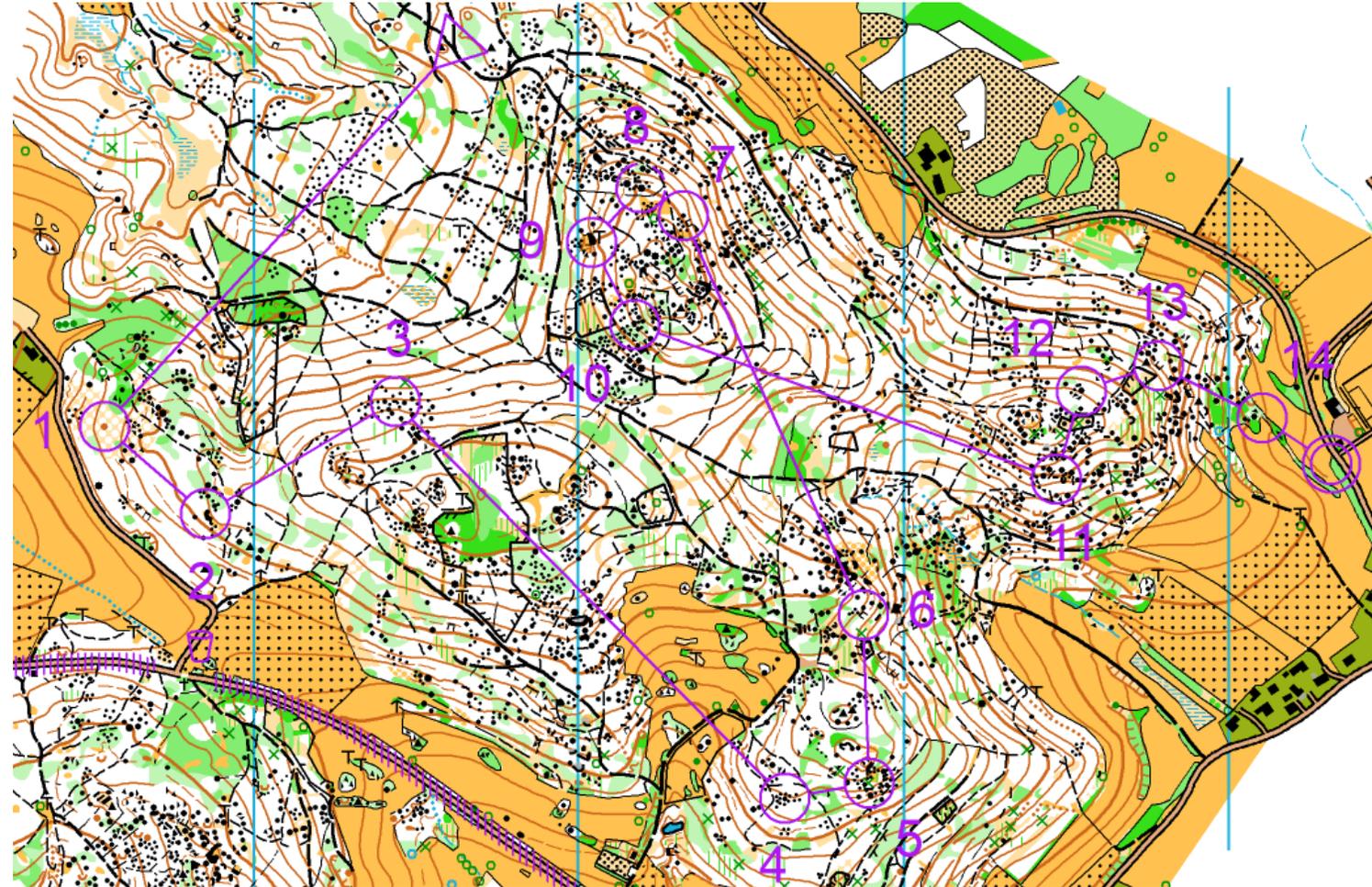
# Relocate-OL

Kurzbeschreibung: „normale“ Bahn verwenden, Trainer läuft mit Gruppe ca. gleichstarker Läufer, am Start bekommt Trainer alle Karten aller Läufer, Trainer läuft beliebige Strecke vorweg und Läufer ohne Karte hinterher, an beliebigem Punkt bekommen alle ihre Karte, müssen sich einlesen und von dort zum jeweils nächsten Posten orientieren, am Posten wieder einsammeln der Karten usw.

Ziel des Trainings: Wieder einlesen im Gelände, Beobachtung/Einschätzung des Geländes (an welchen Strukturen sind wir vorbeigekommen, welche sind relevant zum einlesen), Kompass- und Entfernungen einschätzen

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Zur Steigerung kann auch „falsche“ Karte verwendet werden, Der Läufer der diese Karte erhält soll möglichst schnell in irgendeine Richtung laufen um die anderen zu verwirren und sich erst später einlesen



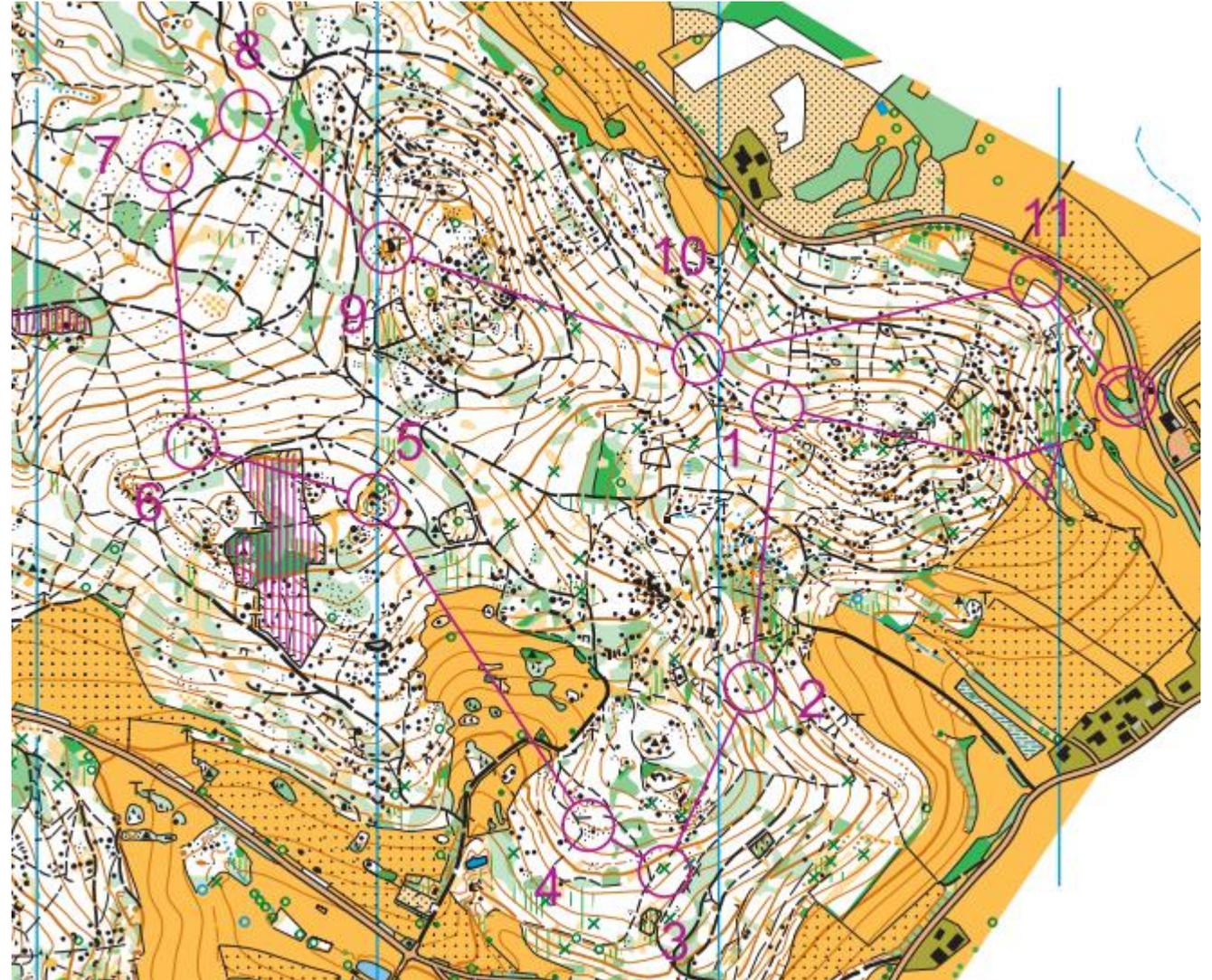
# Golf-OL

Kurzbeschreibung: Läufer in ca. gleichstarke Zweier-Team einteilen, Jedes Team bekommt eine Karte, einer läuft vorweg und übergibt an beliebigem Punkt die Karte an zweiten Läufer, zweiter liest sich ein und orientiert zum nächsten Posten, von dort weiterlaufen und an beliebiger Stelle vor dem nächsten Posten Übergabe der Karte an Läufer 1

Ziel des Trainings: Wieder einlesen im Gelände, Beobachtung/Einschätzung des Geländes (an welchen Strukturen sind wir vorbeigekommen, welche sind relevant zum einlesen), Kompass- und Entfernungen einschätzen

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Kann auch mit mehr als 2 Läufern erfolgen -> Strecke zwischen Kartenkontakt und Einlesen verlängert sich oder man gibt z.B. einem Läufer eine Karte ohne Posten mit damit dieser mitlesen kann



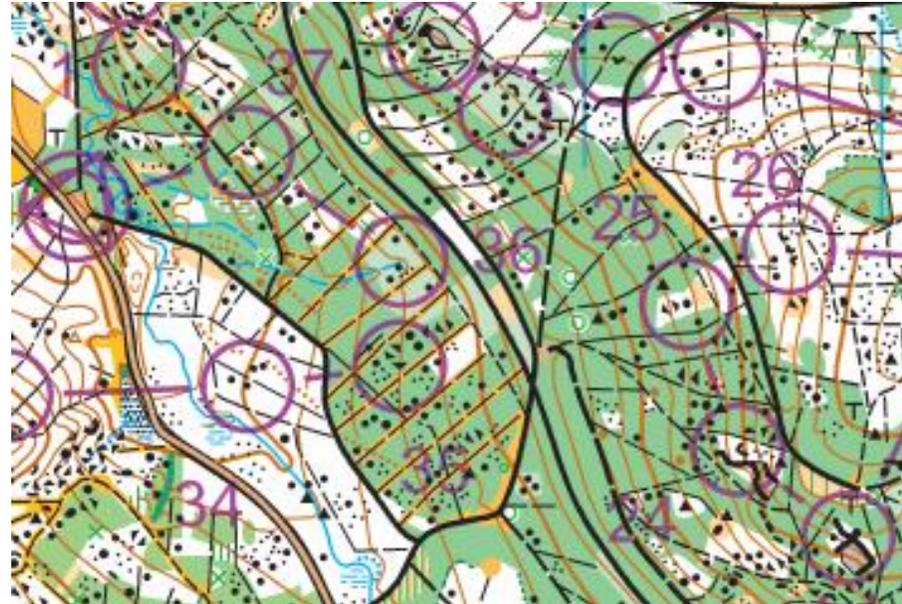
# Vielposten-OL

Kurzbeschreibung: normale OL-Bahn mit extrem kurzen Postenabständen, körperliche Belastung meist gering da kein sehr hohes Lauftempo gelaufen werden kann, bei Bedarf zuerst schnelle Einheit oder z.B. einfache Posten um Puls nach oben zu bringen und dann in die Feinorientierung einsteigen (dann ähnlich wie bei Bergintervallen)

Ziel des Trainings: Konzentrationsfähigkeit über Dauer, Feinorientierung

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH16)

Sonstiges: Schwierigkeitsgrad stark abhängig von der Komplexität des Geländes bzw. der Posten, sehr viele SI-Stationen notwendig, Abkürzungsmöglichkeiten für divergente Gruppen vorsehen



# Score-OL/Postennetz-OL

Kurzbeschreibung: Läufer erhalten komplettes Postennetz und sollen alle Posten in möglichst kurzer Zeit oder möglichst viele Posten in bestimmter Zeit anlaufen (Punktabzug wenn zu spät)

Ziel des Trainings: Konzentrationsfähigkeit, Selbsteinschätzung, Routenwahl

Zielgruppe: alle

Sonstiges: v.a. geeignet als Vorbereitung für Mannschafts-OLs oder als Teambuilding, Variation mit Punkten pro Posten möglich (siehe Bild rechts), jeder Läufer reißt den obersten Zettel am Posten ab und erhält entsprechend Punkte -> zusätzliche taktische Komponente wann man welchen Posten anläuft, Punktmaximum gemäß Teilnehmerzahl evtl. können auch zu spät kommende keine Punkte mehr erhalten

| Postennr. | Punkte |
|-----------|--------|
| 31        | 20     |
| 31        | 19     |
| 31        | 18     |
| 31        | 17     |
| 31        | 16     |
| 31        | 15     |
| 31        | 14     |
| 31        | 13     |
| 31        | 12     |
| 31        | 11     |
| 31        | 10     |
| 31        | 9      |
| 31        | 8      |
| 31        | 7      |



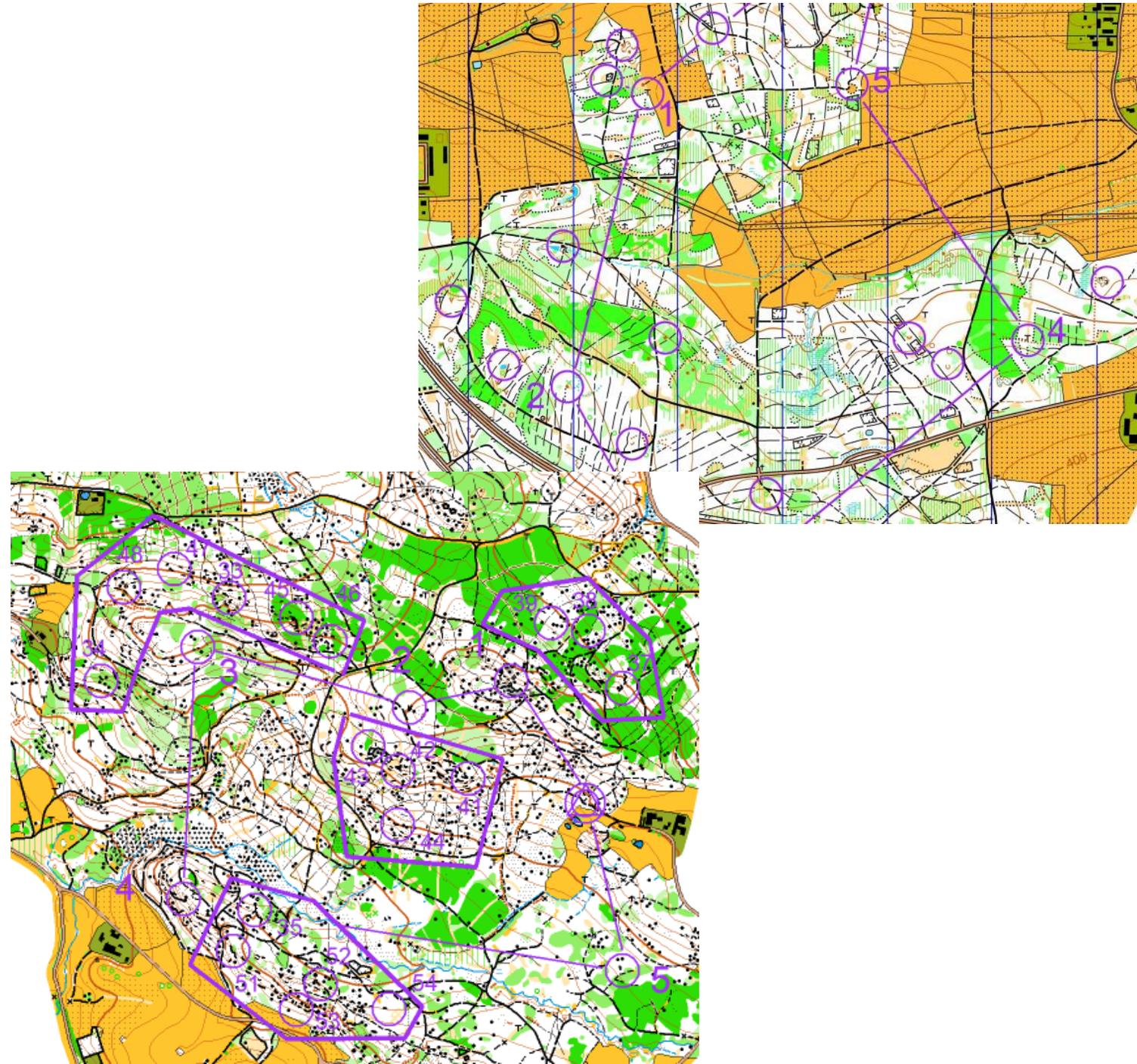
# Schneeball-OL

Kurzbeschreibung: Läufer bekommen Bahn mit zusätzlichen Posten in der Nähe, Variante 1 ist die Bahn abzulaufen und zu beliebigem Zeitpunkt die anderen Posten mitzunehmen, Variante 2 ist die Postennester zu bestimmten Zeiten vorzugeben (unteres Bild) in diesem Fall muss zwischen Posten 1 und 2 die Posten aus dem Nest bei Posten 1 (37,38,39) gestempelt werden, Reihenfolge dabei ist trotzdem beliebig, Posten 1 muss nicht erneut angelaufen werden

Ziel des Trainings:  
Routenwahlentscheidungen treffen,  
Konzentrationsfähigkeit

Zielgruppe: alle

Sonstiges: v.a. geeignet als Vorbereitung für Mannschafts-OLs oder als Teambuilding, Variation des Routenwahltrainings (Reihenfolge der Posten gibt Route vor -> meist höhere Komplexität einer Route als bei reinem Routenwahltraining)



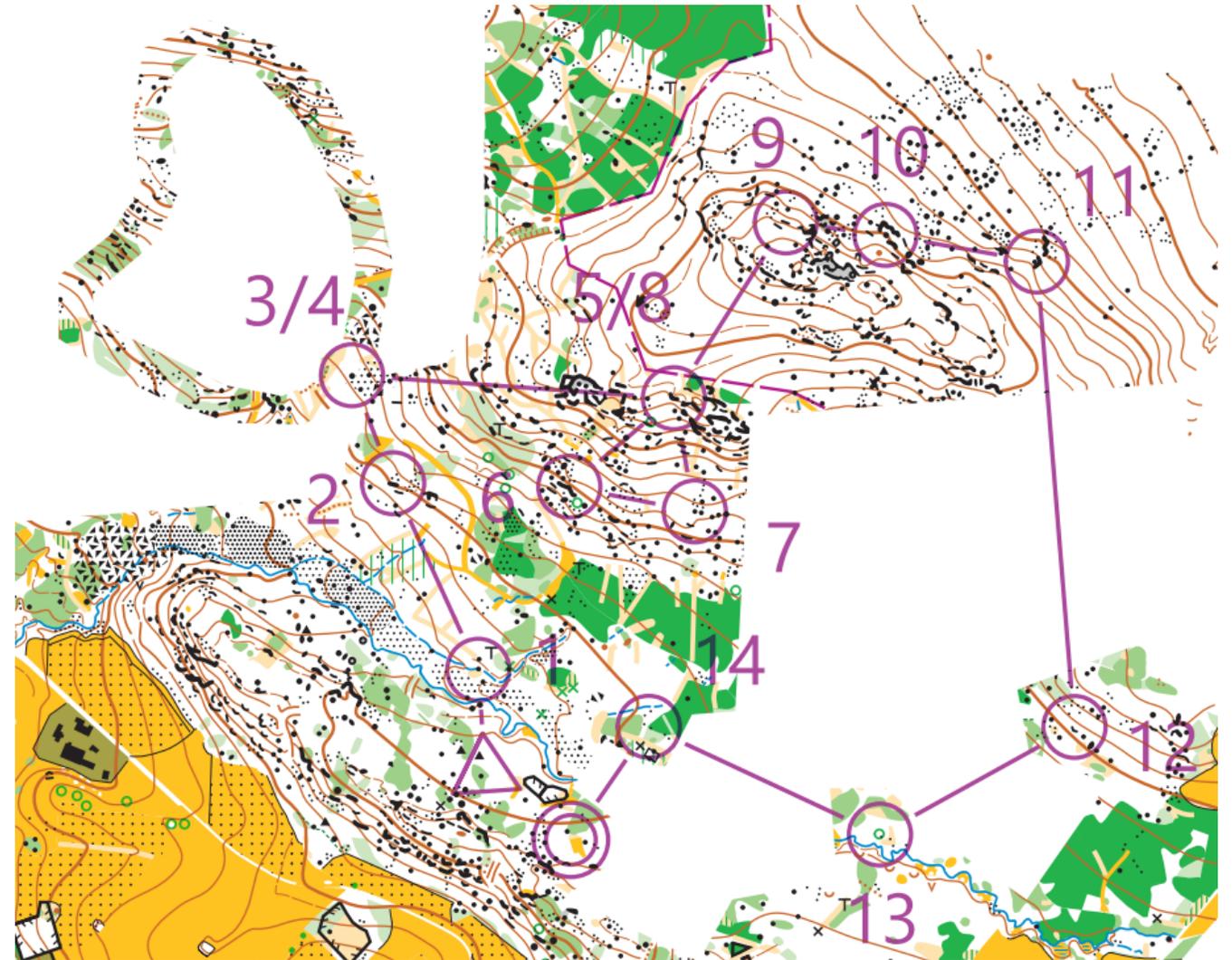
# Multitechniktraining

Kurzbeschreibung: Mehrere verschiedene Trainingsmethoden bzw. Techniken auf einer Bahn (S-3 ohne Wege, 3-4 Korridor, 5-8 Gedächtnis, 9-11 braun/schwarz, 12-14 Fenster)

Ziel des Trainings: Variation im Training, Umstellung auf neue Gegebenheiten, Automatisierung bereits bekannter Techniken

Zielgruppe: Fortgeschritten (DH18)

Sonstiges: Hier sollten alle der verwendeten Trainingsarten bereits bekannt sein, damit dem Läufer klar ist was bei welchem Abschnitt zu tun ist. Zur Not vor dem Start besprechen oder dazuschreiben gerade wenn es nicht direkt ersichtlich ist. Da es hier um Technikvariation geht können auch „Überraschungen“ eingebaut werden z.B. Betreuer klagt am Posten 3 den Kompass und gibt diesen erst nach dem Korridor zurück



Halle

# Schnupper-OL für Anfänger

## Kurzbeschreibung:

Schnupper-OL für Anfänger in der Turnhalle

Alter: 5-7

## Ziel des Trainings:

- Orientierungssinn fördern (ohne Handy)
- Teambuilding
- Abwechslung

## Material:

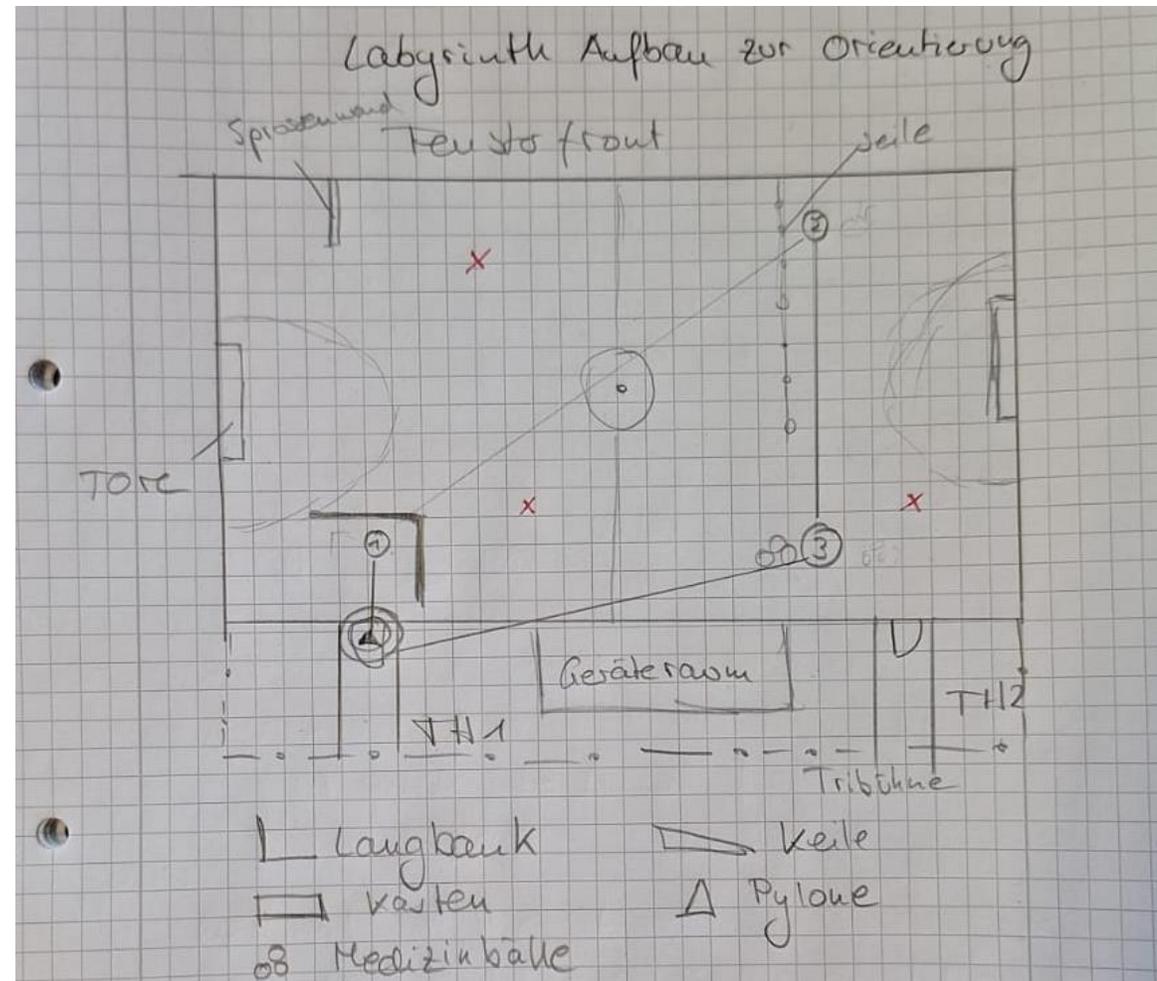
- Karte – muss vorab gedruckt werden:

Hallenkarte selbst skizzieren + z.B. Hallenplan aus dem Internet abdrucken (für die Hallenlinien)

## - Postenmaterial:

- Hütchen, Kreppband
- Klebpunkte (unterschiedliche Farben oder Motive)

## Beispielkarte:



## Ablaufskizze:

- Ziel: → Verständniss Halle ↔ Karte über X
- erst später
- 1) → Ansicht von Tribüne aus zeigen & fragen
  - 2) → gemeinsam Abläufen der Lauflinie
  - 3) → an den Posten Zettel mit Symbolen  
hinlegen die abgekreuzt werden müssen
  - 4) → Auswertungsbogen mit Spalten & Zeilen mitgeben

# Normal-OL

Kurzbeschreibung: Normaler Hallen-OL, Gelände entsprechend Karte aufbauen (Matten, Bänke etc.), Objekte dürfen nicht überquert werden

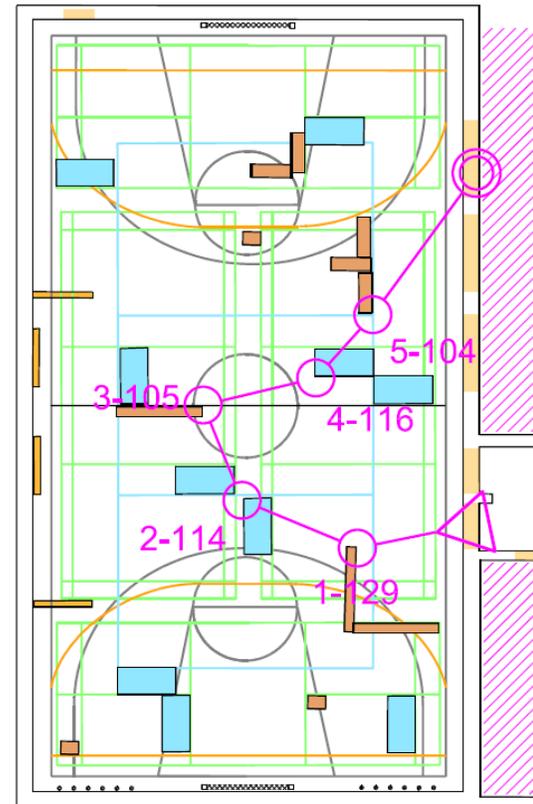
Ziel des Trainings: Geistige Flexibilität, Umdenken während Belastung, Konzentration

Sonstiges: Kartenaufnahme (Linien auf dem Boden sind theoretisch genormt), Anzahl und Größe der zur Verfügung stehenden Geräte (Matten, Bänke etc.) muss bekannt sein, Steigerung durch Gedächtnis-OL oder als Knock-Out Sprint

**Sporthalle Bernhardswald**

Maßstab: 1:175  
Aufnahme und Zeichnung:

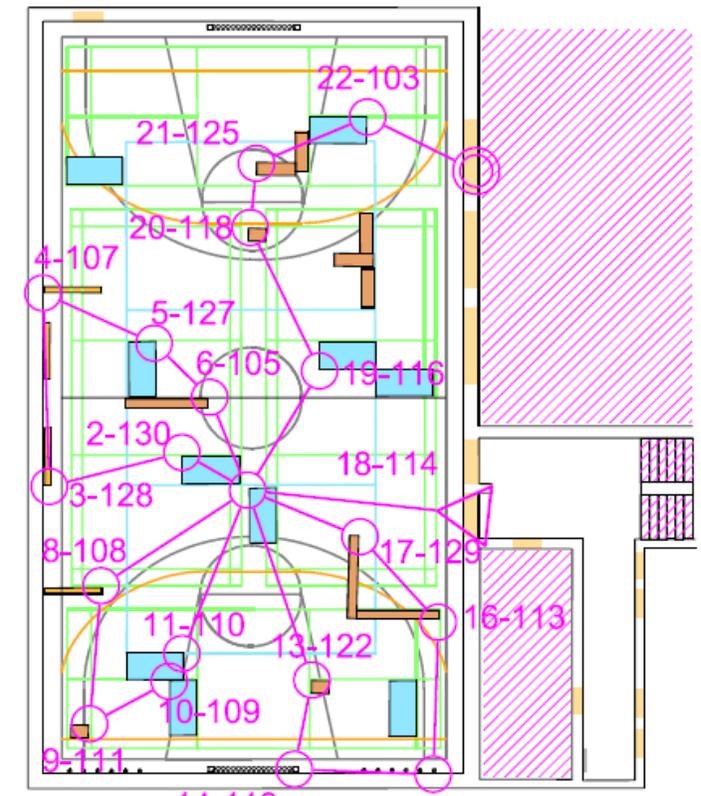
◀ Fensterseite



**Sporthalle Bernhardswald**

Maßstab: 1:175  
Aufnahme und Zeichnung: Jens Pohl, 01/08

◀ Fensterseite

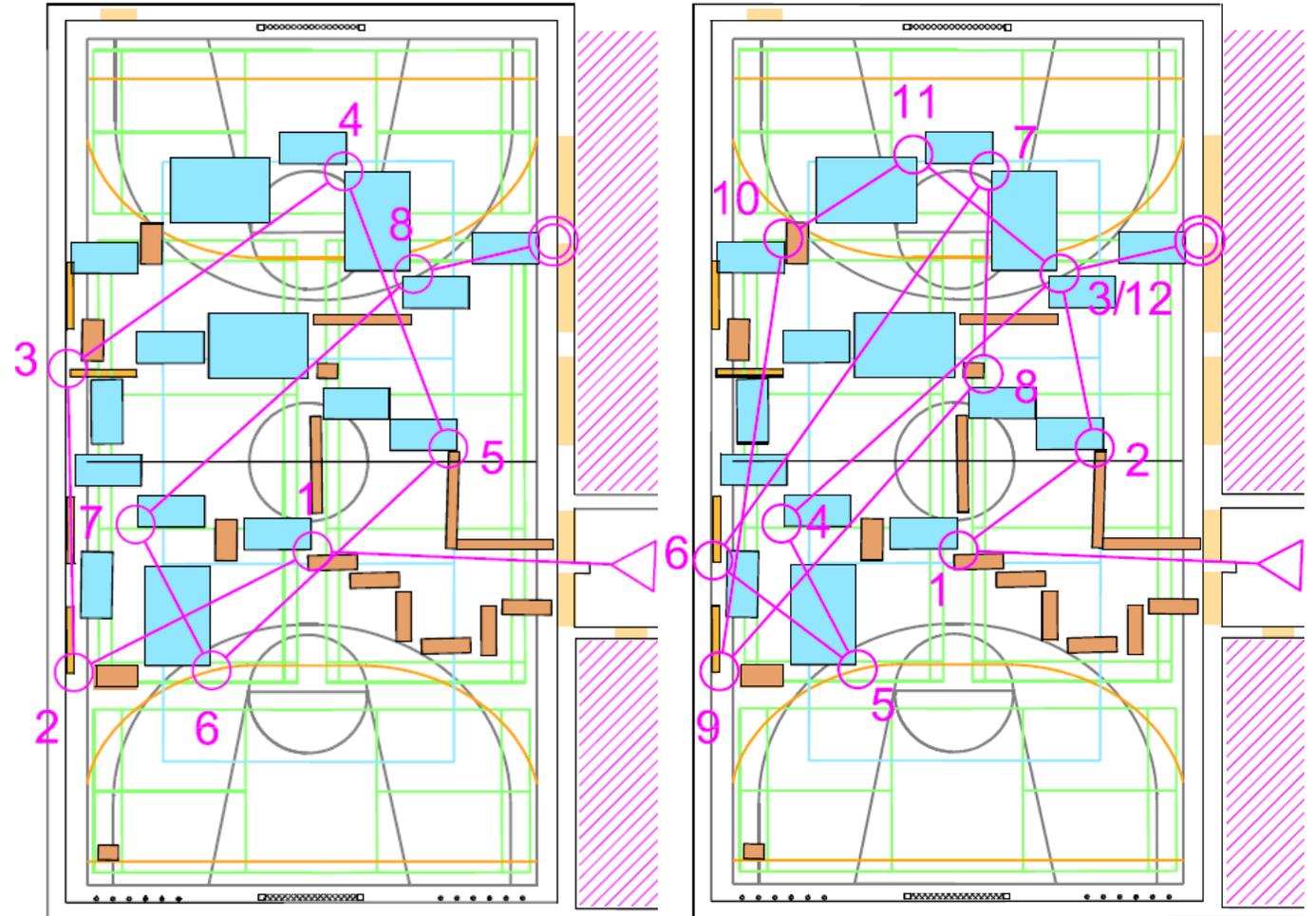


# Lava-OL

Kurzbeschreibung: wie normaler Hallen-OL, Allerdings darf hier nicht der Boden berührt werden

Ziel des Trainings: Geschicklichkeit, Teambuilding

Sonstiges: sehr viel Aufbauaufwand, mehrere Routenoptionen vorsehen damit sich Läufer eher verteilen, keine hohen Objekte (Barren, aufgestellte Kästen, Sprossenwände) verwenden **VERLETZUNGSGEFAHR**  
Training eher ungeeignet bei großen Gruppengrößen (>15)



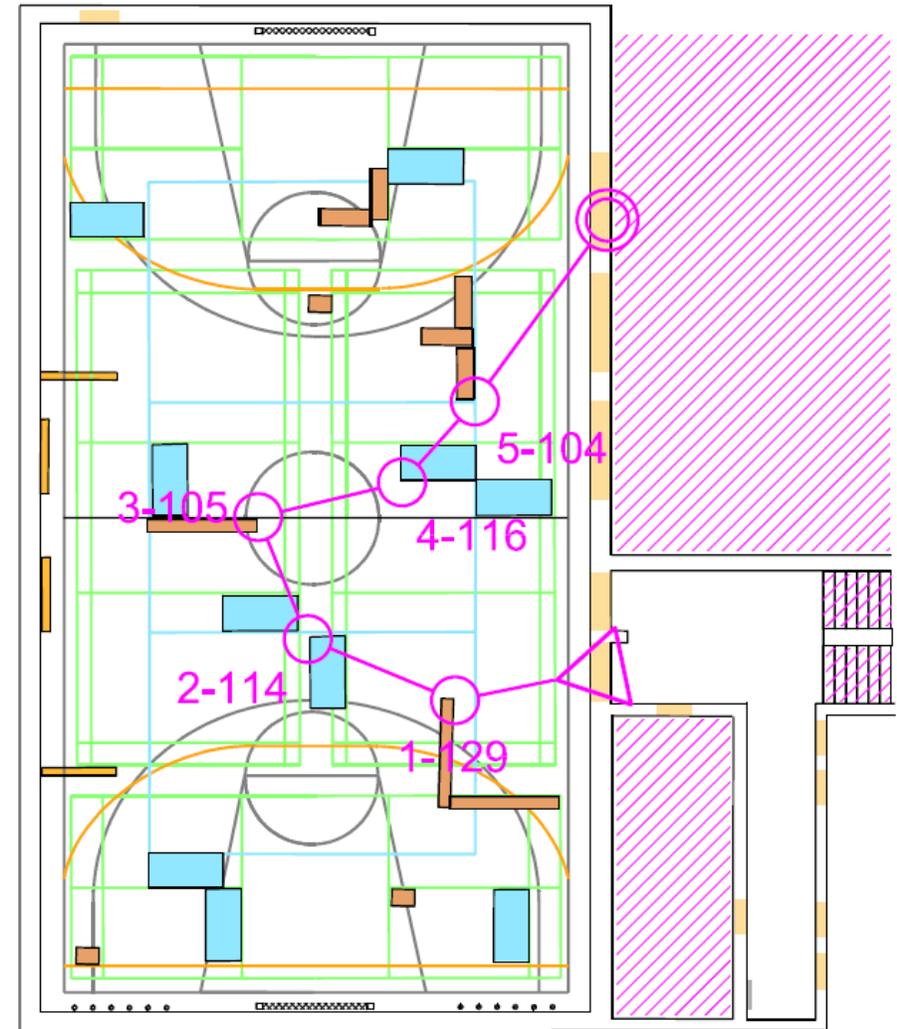


# Biathlon-OL

Kurzbeschreibung: Läufer laufen normale OL-Bahn, am Ende kleine Station z.b. Dosenwerfen mit Bällen und Strafrunde um die Halle pro stehender Dose

Ziel des Trainings: Teambuilding

Sonstiges: Beliebige Aufgaben können im Ziel verwendet werden, kann auch als Staffel gelaufen werden

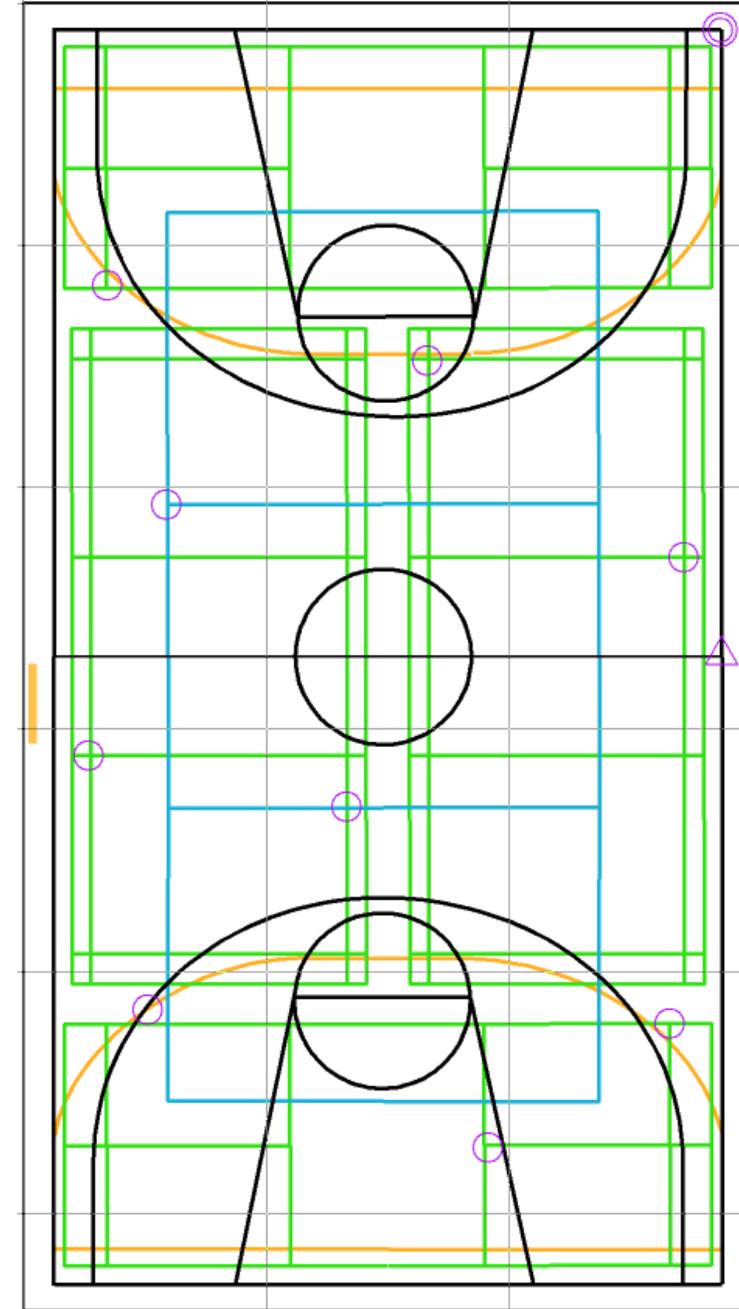
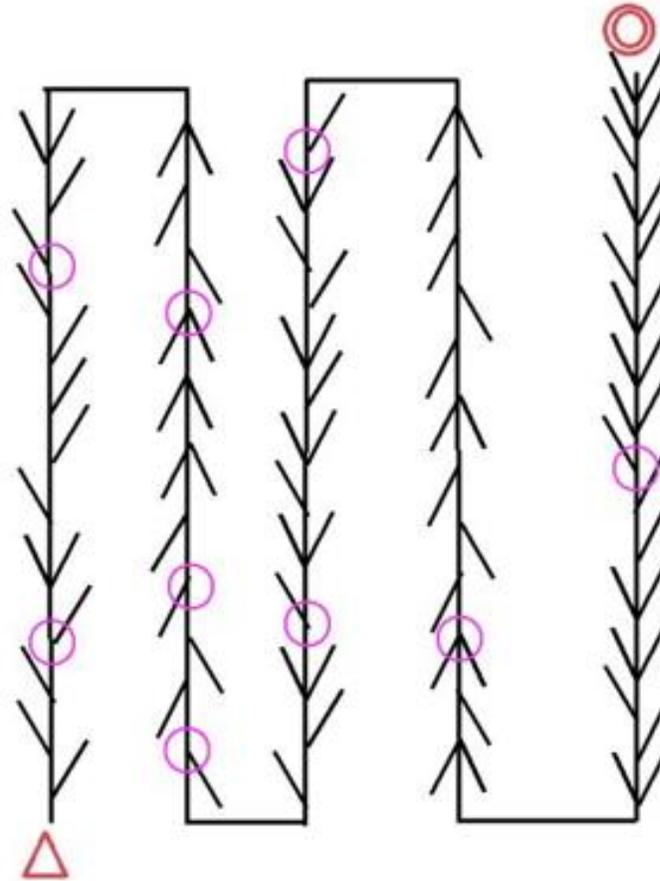


# Batong-OL

Kurzbeschreibung: Läufer bekommen Richtungsvorgabe. Richtungswechsel bei jeder Kreuzung. Darstellung über Symbole auf der Karte. An manchen Kreuzungen auch ausgelegte Zettel möglich (Links, Rechts oder z.B. wenn folgende Postenbeschreibung korrekt ist dann links ansonsten rechts etc.)

Ziel des Trainings: Geistige Flexibilität, Umdenken während Belastung, Konzentration

Sonstiges: Hohe Vorbereitungszeit aber vor Ort kaum Aufwand. Erhöhung der Schwierigkeit durch Spiegelverkehrtes Ablaufen (Wenn rechts da steht musst du links)



# Posten einzeichnen

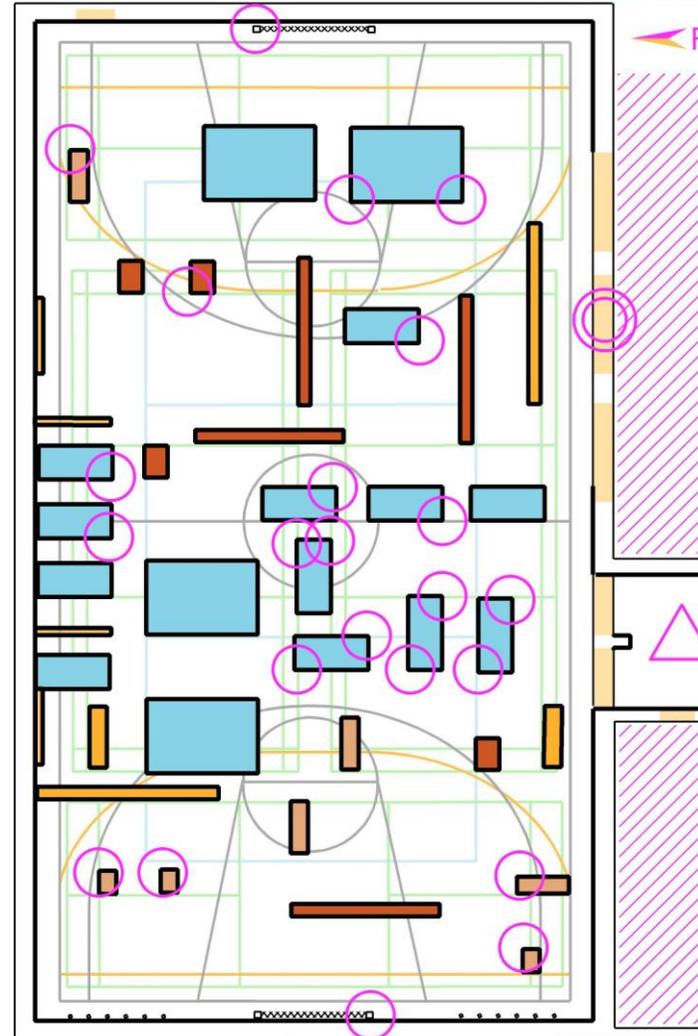
Kurzbeschreibung: Läufer erhalten Blanko-Karte (rechtes Bild) und müssen die verteilten SI-Stationen richtig in der Karte einzeichnen, pro Fehler gibt es z.B. Strafzeit

Ziel des Trainings: Kartenkontakt, Genauigkeit beim Kartenlesen

Sonstiges: Auch in Gruppen möglich, Steigerung durch zusätzliches Kartenzeichnen (Blanko-Karte austeilen mit nur dem Hallenboden)

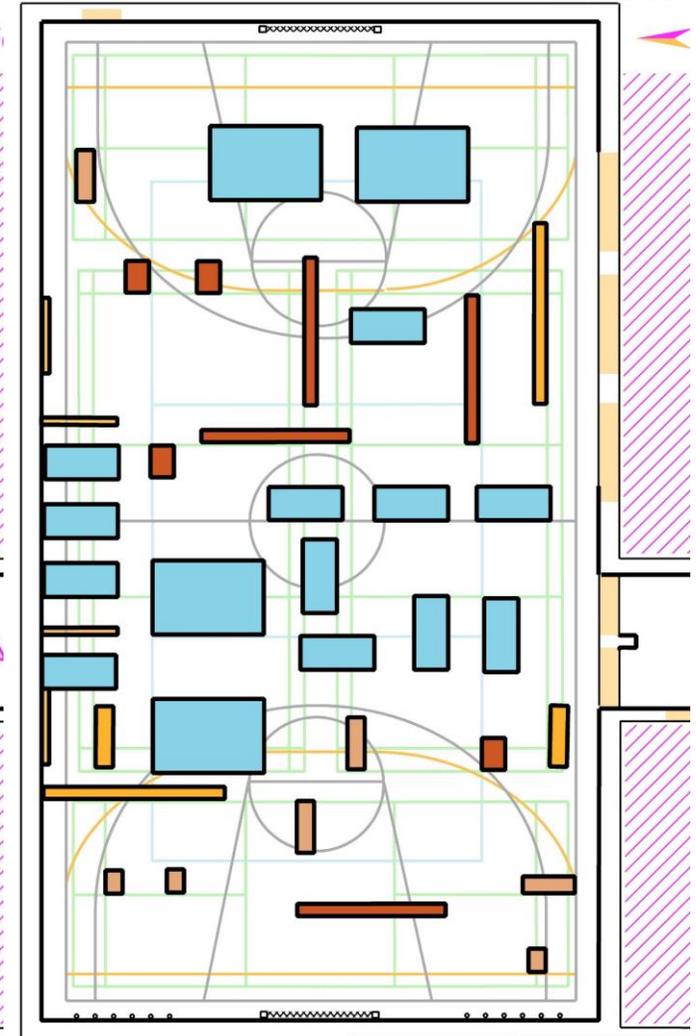
**Sporthalle Bernhardswald**

Maßstab: 1: 120  
Aufnahme und Zeichnung



**Sporthalle Bernhardswald**

Maßstab: 1: 120  
Aufnahme und Zeichnung



# Fitnessposten

Kurzbeschreibung: analog zu normalem Hallen-OL, an jedem Posten gibt es eine Fitnessübung die zu absolvieren ist bevor der Posten gestempelt werden darf z.B. Situps, Liegestütze, Krabbeln, Balancieren über Hindernisse springen ....

Ziel des Trainings: je nach Stationsarten Geschicklichkeits-, Beweglichkeits-, Kraft-, Ausdauertraining etc...

Sonstiges: Art der Stationen variieren



<https://www.swiss-orienteing.ch/de/ausbildung/ol-ausbildungsmaterial/ol-in-der-halle.html>

# Kompass-Spiel

Kurzbeschreibung: Läufer erhalten verschiedene OL-Karten und müssen möglichst schnell entscheiden in welcher Richtung der erste Posten liegt

Ziel des Trainings: Einnorden, Kartenlesen üben

Sonstiges: Kann gut als Aufwärmspiel verwendet werden z.b. klassisches Aufwärmen und Karten in der Mitte ablegen  
→ Auf Kommando Sprint zu den Karten, einnorden und in die Richtung des 1. Postens zeigen  
Jeder muss kontrolliert werden daher nur bei eher wenig Athleten pro Trainer möglich



# Posten übertragen

Kurzbeschreibung: Läufer in Gruppen einteilen, auf der einen Hallenseite liegt ein Kartenausschnitt mit Postennetz pro Gruppe, Läufer auf der anderen Seite haben selbe Karte ohne Posten, immer einer pro Gruppe läuft zur anderen Hallenseite, merkt sich Posten, läuft zurück, schlägt an den nächsten ab und versucht alle gemerkten Posten einzutragen, Schnellstes Team mit allen Posten gewinnt

Ziel des Trainings: Kartenlesen, Gedächtnistraining unter Belastung

Sonstiges: Als Variation kann dazwischen auch ein kleiner Parkour absolviert werden um auf die jeweils andere Hallenseite zu gelangen, Steigerung mit zusätzlich Postenbeschreibungen die übertragen werden müssen

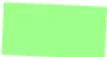
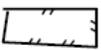


# Memory-Spiel

Kurzbeschreibung: Pro Läufer wird ein Set der Kärtchen an einem Hallenende ausgelegt, jeder spielt für sich Memory, falls die Karten nicht zusammen passen -> Runde um die Halle

Ziel des Trainings: Gedächtnistraining unter Belastung

Sonstiges: Kann auch als Staffel gelaufen werden, Hindernisse auf der Strafrunde möglich

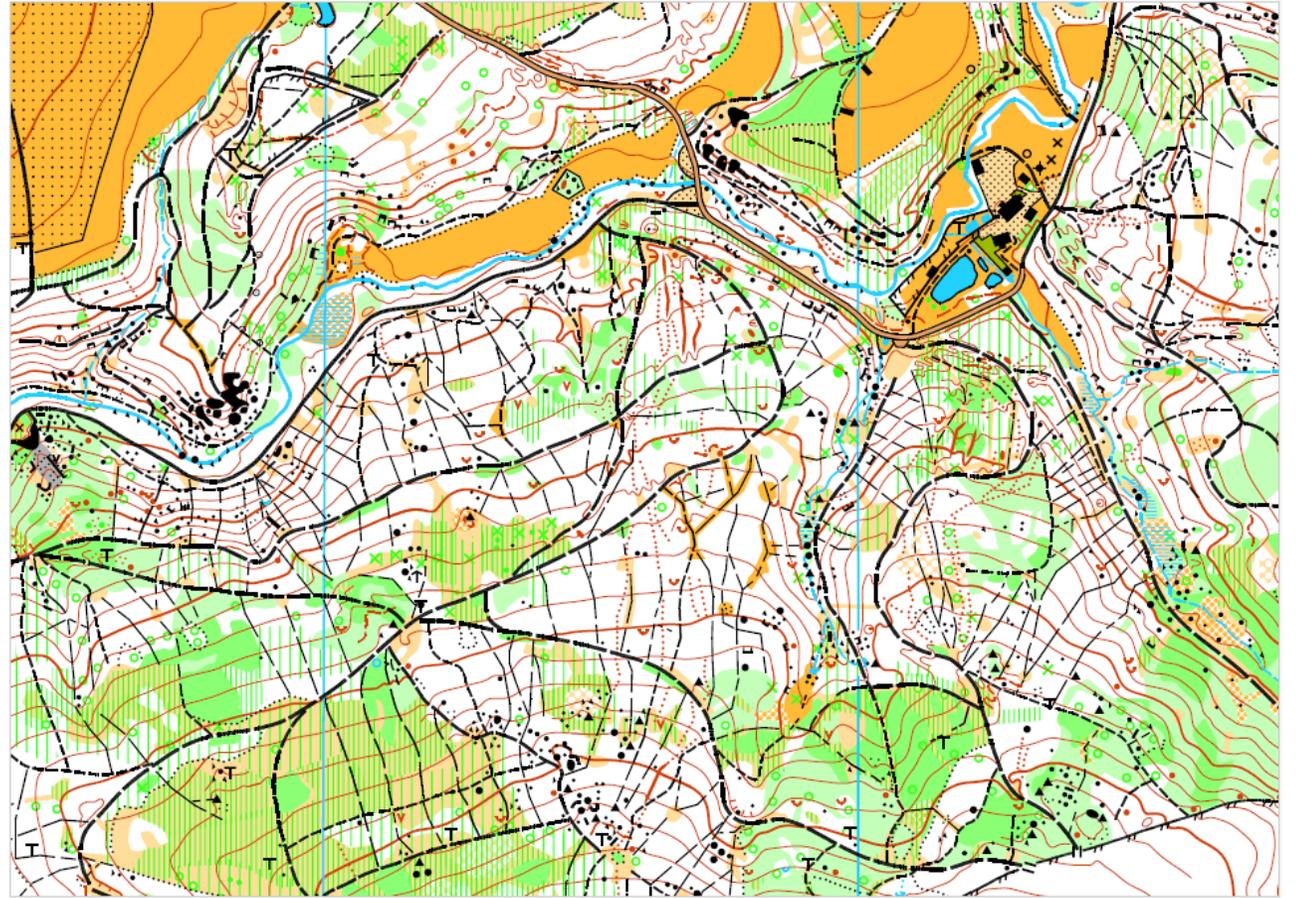
|              |                     |   |   |   |
|--------------|---------------------|---|---|---|
| Erdwall      | See/Teich           |   |   |   |
| Erdböschung  | Bach/Fluss          |   |   |   |
| kleine Senke | offene Fläche/Wiese |    |    |    |
| Feld         | Hochsitz            |    |    |    |
| Einzelbaum   | Start               |    |    |    |
| Wurzelstock  | Ziel                |    |    |    |
| Loch         | Privatgrundstück    |   |  |  |
|              |                     |  |  |  |
|              |                     |  |  |  |

# Puzzle-Spiel

Kurzbeschreibung: Aufteilen in Gruppen, pro Gruppe eine zerschnittene Karte auf einer Hallenseite, Als Staffel wird jeweils ein Puzzleteil auf die andere Seite geholt, wartende Läufer dürfen puzzlen

Ziel des Trainings: Teambuilding, Kartenlesen

Sonstiges: Hindernisse auf den Wegen einbauen, als Variation kann auch das gegnerische Team z.b. vom Eingang aus versuchen die Läufer mit Softbällen abzuwerfen, getroffene müssen sofort zurück und auf den nächsten Läufer wechseln

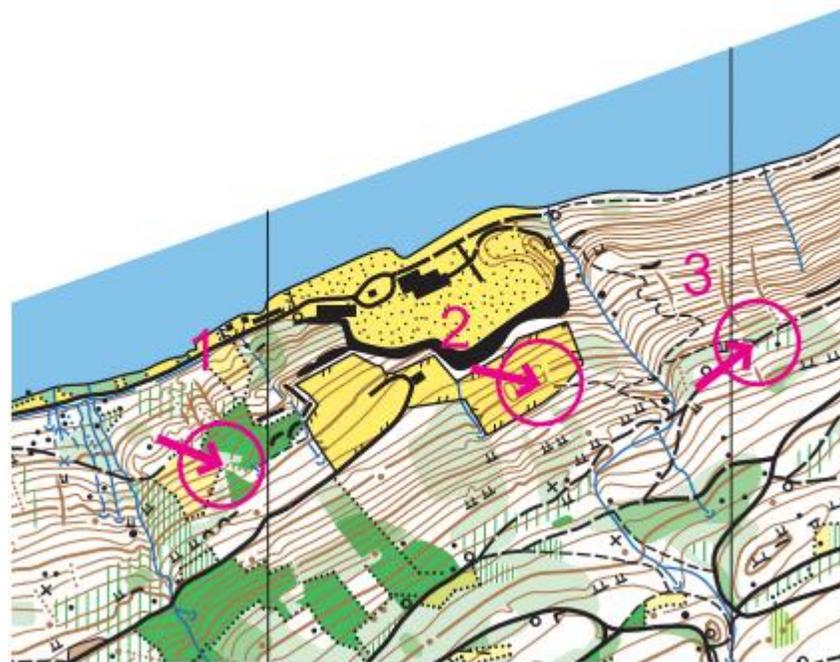


# Foto-OL

Kurzbeschreibung: Analog zu Foto-OL bzw. Trail-O, Fotos müssen entsprechenden Postenbeschreibungen/Kartenausschnitten zugeordnet werden

Ziel des Trainings: Teambuilding, Kartenlesen

Sonstiges: Hindernisse auf den Wegen einbauen, sehr einfache Vorbereitung durch Verwendung verschiedener Online-Trail-O Wettkämpfe (Screenshot und Ausdrucken)



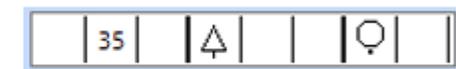
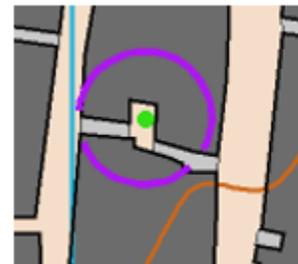
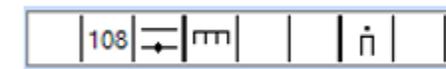
# Postenbeschreibung zuordnen

Kurzbeschreibung: An einem Hallenende ist Trainer mit Postenbeschreibungen (oberes Bild), Läufer laufen Runden um die Halle, nach jeder Runde Abfrage durch Trainer: „Was bedeutet die Postenbeschreibung von Posten 81“. Bei korrekter Antwort darf ein Posten bei Trainer gestempelt werden, wer am Ende die meisten Posten gestempelt hat gewinnt

Ziel des Trainings: Postenbeschreibungen lesen und verstehen/verinnerlichen

Sonstiges: Hindernisse auf den Wegen einbauen, Verwendung Postenbeschreibungen alter Wettkämpfe, Steigerung möglich durch Zuordnung von Kartenausschnitt zu Postenbeschreibung (untere beiden Beispiele). Frage des Trainers: „Kann diese Postenbeschreibung für diesen Kartenausschnitt korrekt sein und was bedeutet sie?“

|    |  |   |   |  |   |  |     |   |   |  |  |   |  |
|----|--|---|---|--|---|--|-----|---|---|--|--|---|--|
| 81 |  | ▲ | ▲ |  | ≡ |  | 102 |   | ⋈ |  |  | ⊥ |  |
| 83 |  | ≡ | ≡ |  | ≡ |  | 103 | ↑ | ▲ |  |  | ○ |  |
| 84 |  | ▲ |   |  | ○ |  | 104 | → | ≡ |  |  | ○ |  |

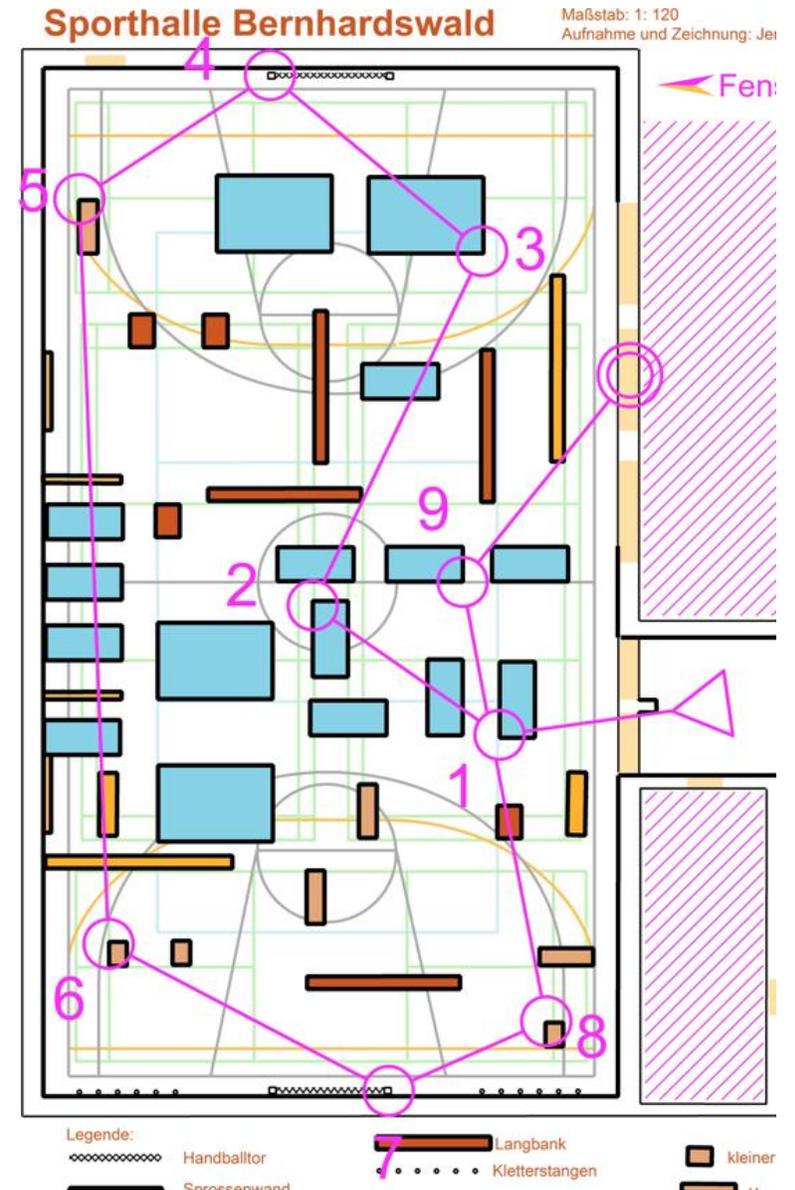


# Mathe-OL

Kurzbeschreibung: Gelaufen wird eine „normale“ Hallen-OL Bahn. Der Unterschied ist dass an den Posten keine SI-Stationen liegen sondern Rechenoperationen z.B. „+2“. Der Läufer bekommt pro Bahn eine Zahl mit der er startet und führt bei jedem Posten die entsprechende Rechnung im Kopf durch. Im Ziel erfolgt der Vergleich zwischen berechneter Zahl und tatsächlicher Lösung

Ziel des Trainings: Gedächtnis, Konzentration unter Belastung

Sonstiges: Die Rechenoperationen an das jeweilige Alter und mathematische Können der Läufer anpassen.



# Bulgarische Hallen-Staffel

## Kurzbeschreibung:

2er, 3er oder xx-Staffel

## Ziel des Trainings:

Intervallbelastung (sehr kurze Belastung)

## Material:

Jedes Team hat **eine** Karte, die entweder mitgenommen wird (Normal OL) oder an Start/Ziel bleibt (bei 3 Staffeln → Bahnen → 3 Karten → Beispiel anhand 2 er Teams.

Läufer 1 läuft Start- Posten 1 – Start und schlägt ab

Läufer 2 läuft Start-Posten 1 -Posten 2- Start und schlägt ab

Läufer 1 läuft Start - Posten 2 zu- Posten 3 – Start und schlägt ab

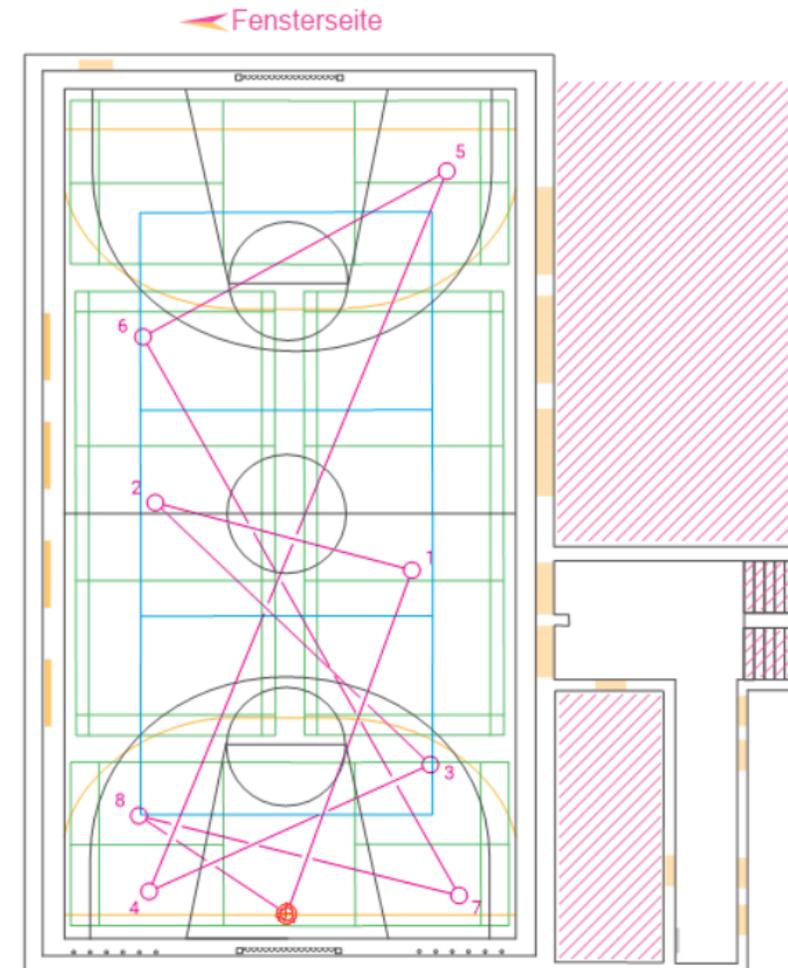
## Sonstiges:

Team a: Bahn 1-2-3

Team b: Bahn 2-3-1

Team c: Bahn 3-1-2

## Beispielkarte/Ablaufskizze



# Moorhuhn OL

Kurzbeschreibung: Zwei Gruppen: eine Gruppe muss eine OL-Aufgabe im Parcours erfüllen, während die andere die Läufer aus dem Carré mit Bällen abwirft, wer getroffen wird, muss zurück zum Start

Ziel des Trainings: OL-Aufgaben lösen unter Belastung und mit erhöhter Aufmerksamkeit

Zielgruppe: Einsteiger (DH10) bis DH14

Sonstiges:

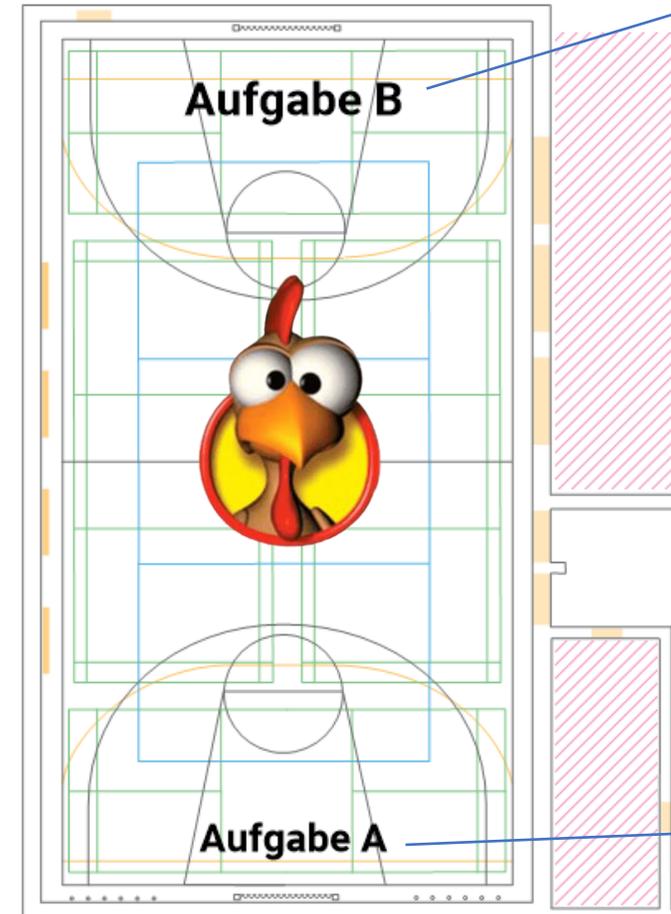
Beispiele Aufgaben

- Bahnen in leere Karte übertragen
- Postenbeschreibungen: IOF Symbole zu Text zuordnen / Karte – IOF-Symbole zuordnen

## Sporthalle Bernhardswald

Fensterseite

Maßstab: 1: 120  
Aufnahme und Zeichnung: Jens Pr



- Legende:
- |  |              |  |                   |
|--|--------------|--|-------------------|
|  | Handballtor  |  | Langbank          |
|  | Sprossenwand |  | Kletterstangen    |
|  |              |  | Verbotenes Gebiet |



Spaß/Teambuilding

# O-400

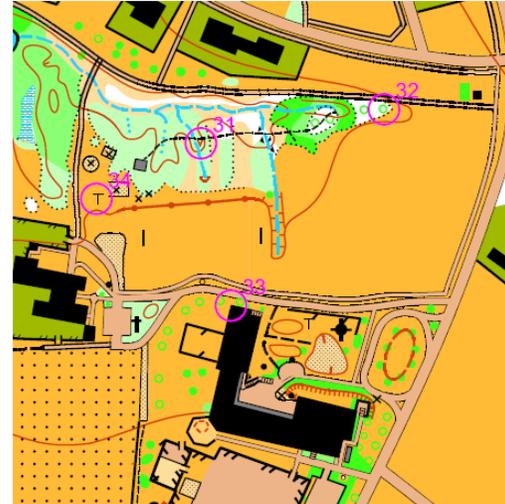
Kurzbeschreibung: 400m Laufbahn, jeder Läufer läuft eine Bahn mit eingezeichneten Posten (Karte 1) nach 400m Kartenabgabe und einzeichnen der Posten auf Blankokarte (Karte 2), Wiederholung insgesamt 4mal mit 4 verschiedenen Karten/Posten, danach noch einmal 400m als Zielsprint (Kontrolle der maximalen Lauffähigkeit), insgesamt 5x400m gelaufene Strecke pro Athlet

Ziel des Trainings: Kontrolle des Kartenlesens während dem Laufen, Abweichung zwischen maximaler Laufgeschwindigkeit und Geschwindigkeit bei der noch Karte gelesen werden kann

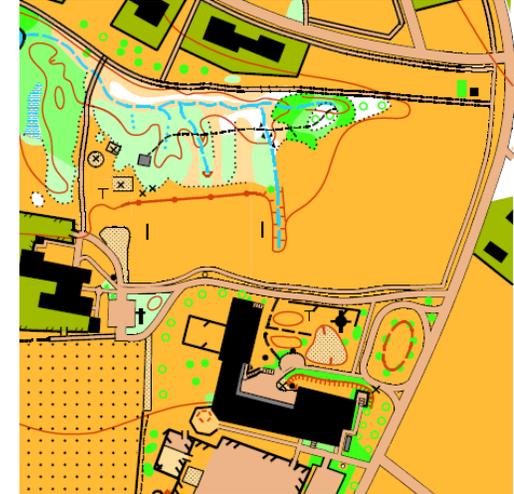
Zielgruppe: alle

Sonstiges: Anzahl der Posten und Komplexität der Postenstandorte/Karte an die Athleten anpassen (meist 4-5 Posten), Steigerung Kartenausschnitte verschieben/drehen/spiegeln

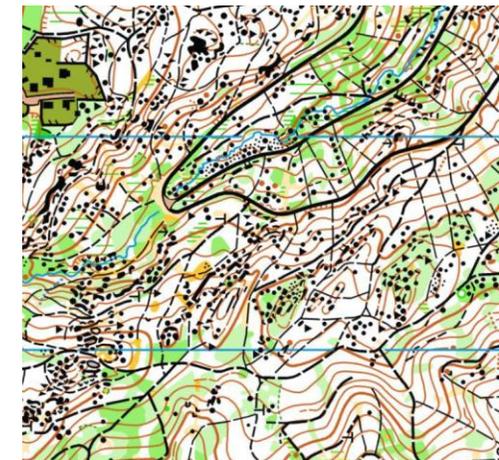
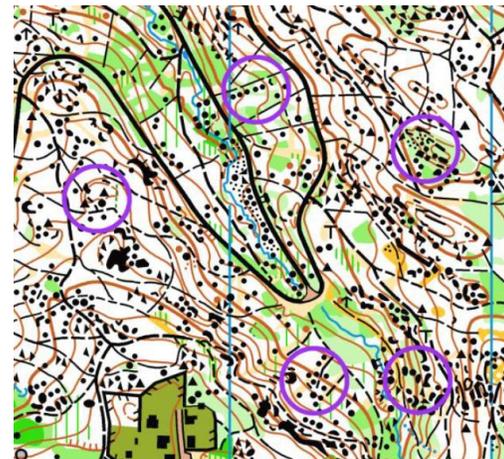
Karte 1



Karte 2



DH12



DH18

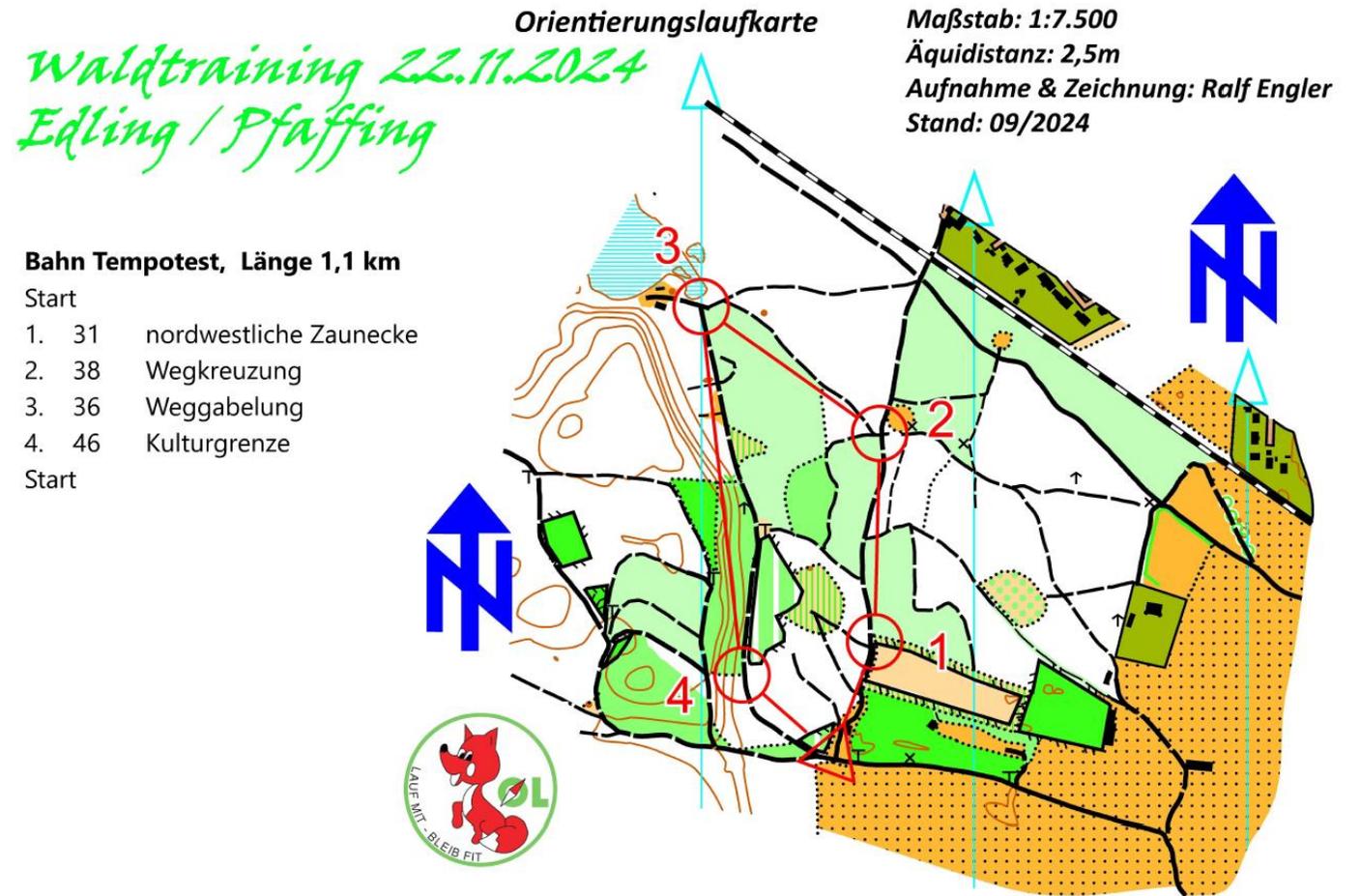
# Tempotest

Kurzbeschreibung: Läufer laufen mit hohem Tempo eine kurze einfache Bahn, nach einigen Monaten Wiederholung.

Ziel des Trainings: Tempotest mit einfacher Orientierungsübung zum Feststellen des Leistungsstandes

Zielgruppe: alle (je nach Alter 1-2 Runden)

Sonstiges: als Element in einem kompletten Training, verschiedenartige Abschnitte verwenden z.B. Bergauf, -ab, Quer, Wiese, Straße etc. um individuelle Stärken festzustellen (mit jeweils Posten am Anfang und Ende für die Zwischenzeiten)



# Online Routenwahlspiele

Achtung: Internetzugang benötigt!

- <http://3drerun.worldfo.com/2d/runningwild.php>
- <https://rapidroute.vercel.app/>

Kurzbeschreibung: Running Wild und Rapid Route sind sehr lustige und fordernde Online Spiele für v. a. kalte Wintertage, wenn die Motivation nicht so hoch ist. Es muss in möglichst kurzer Zeit die beste Route eingezeichnet werden – Druck erzeugt dabei z.B. die Computermaus, die einen verfolgt.

Ziel des Trainings: Die schnelle Reaktions- und Entscheidungsfähigkeit, v. a. bei Sprintroutenwahlen zu trainieren.

Sonstiges: Jeder sollte das Spiel alleine durchführen, aber eine anschließende Gruppenauswertung ist sehr sinnvoll.



## RunningWild



Orienteering Analysis the Fun way

# Bulgarische Staffel

Kurzbeschreibung: 3er Staffel mit nur einem SI Chip, Läufer 1 startet am Start übergibt Chip an Posten 1 an Läufer 2, Läufer 2 übergibt Chip an Posten 2 an Läufer 3 etc. Jeder Läufer sprintet eine Verbindung und spaziert dann zum übernächsten Posten

Ziel des Trainings: Abwechslung im Staffelttraining, Teambuilding, Intervalltraining, Gegnerkontaktübung

Zielgruppe: alle

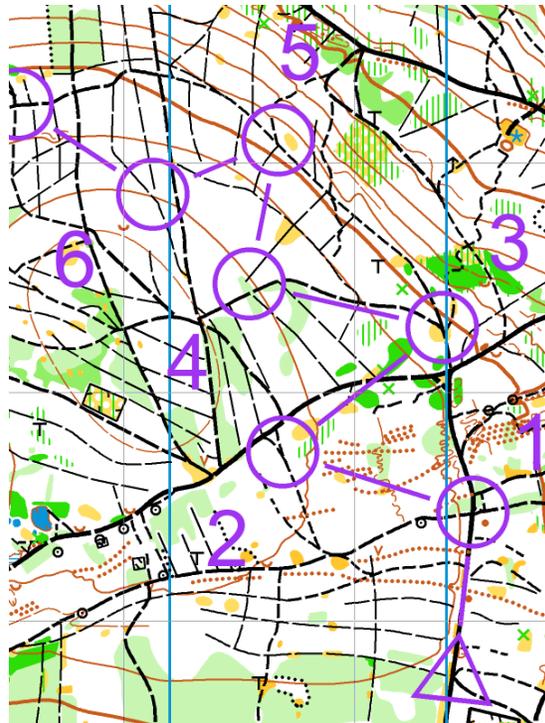
Sonstiges: Bahn sollte im Zickzackmuster aufgebaut sein, damit die Läufer rechtzeitig am Wechsel sind

Strecken mit SI-Chip:

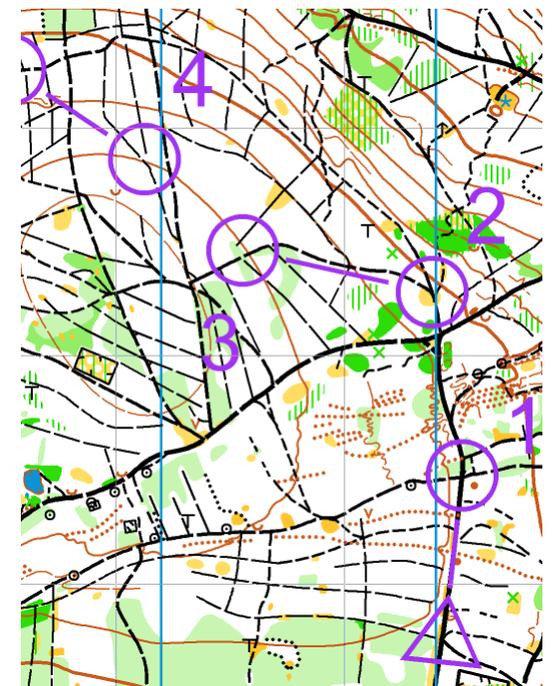
1.Läufer: S-1, 3-4, 6-7

2.Läufer: 1-2, 4-5, 7-8

3.Läufer: 2-3, 5-6, 8-9



Gesamtbahn für die Staffel



Karte für Läufer 1

# Tschechische Staffel

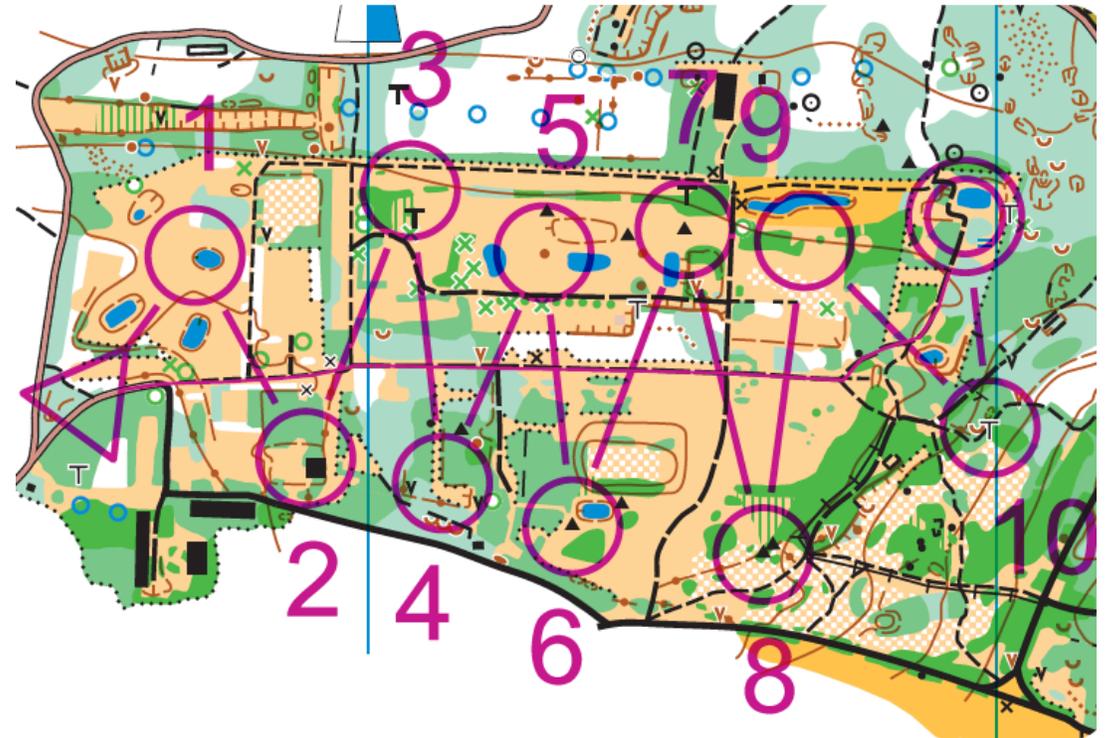
## Kurzbeschreibung:

2er Staffel, 1.Läufer nimmt alle Posten links vom Weg, der 2. Läufer alle Posten rechts. Es beginnt Läufer 1, während Läufer 2 langsam auf der Pflichtstrecke läuft und wartet bis Läufer 1 vom Posten zum Weg kommt, nach Abschlag läuft Läufer 2 zu seinem Posten und Läufer 1 läuft langsam auf der Pflichtstrecke weiter usw. Z.B. Läufer 1 hat alle ungeraden Posten, Läufer 2 alle geraden

Ziel des Trainings: Teambuilding,  
Abwechslung im Staffeltraining,  
Intervalltraining

Zielgruppe: alle

Sonstiges: Bahn muss im Zickzack um einen markanten, möglichst geraden Weg gelegt werden, damit sich die Partner wiederfinden



# Zu wenig Karten-OL

## Kurzbeschreibung:

4er Team erhält nur 2 Karten und muss in möglichst kurzer Zeit alle Score-Posten einsammeln, den Kindern ist es überlassen, wie sie die Aufgabe lösen- entweder in 2er Teams, alle zusammen oder 2 erfahrenere Läufer merken sich Posten und nutzen die Mitläufer als „Tankstelle“

Ziel des Trainings: Teambuilding, Steigerung Konzentrations- und Merkfähigkeit

Zielgruppe: alle

Sonstiges: auch ungleiche Teams (Erfahrung, Alter) möglich, bekanntes Gebiet und einfache Postenstandorte ermuntern die Kinder auch ohne Karte zu laufen



# Handy-OL

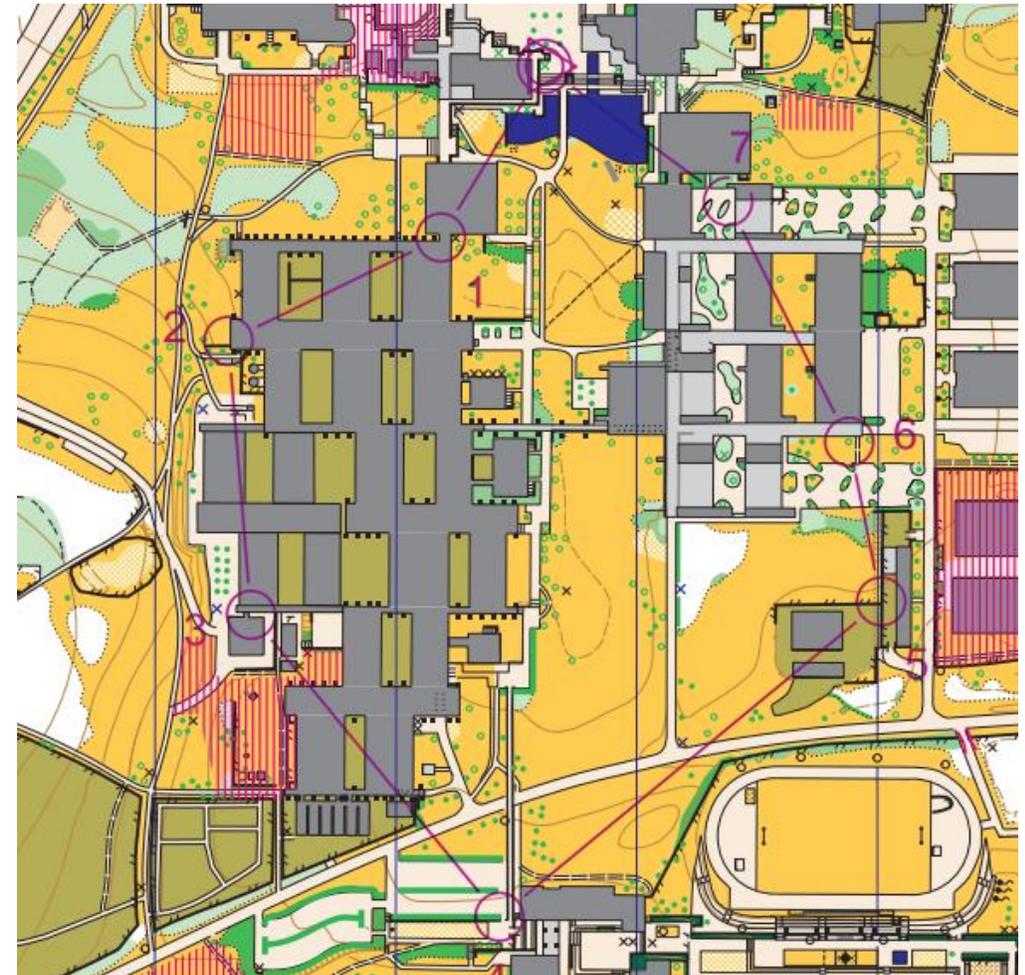
## Kurzbeschreibung:

Gruppe in 2er Teams aufteilen, beide Teammitglieder brauchen ein Handy und telefonieren miteinander, Einer läuft der andere bleibt am Start/Ziel. Dieser bekommt eine Karte mit der zu laufende Bahn und dirigiert den Läufer per Telefon durch die Bahn. Nach einer Bahn Wechsel zwischen Läufer und Dirigent

Ziel des Trainings: Teambuilding, Welche Objekte werden zum Orientieren wirklich benötigt

Zielgruppe: alle

Sonstiges: auch ungleiche Teams (Erfahrung, Alter) möglich, Netzverbindung auf der gesamten Karte muss sichergestellt sein



# Mikro-OL

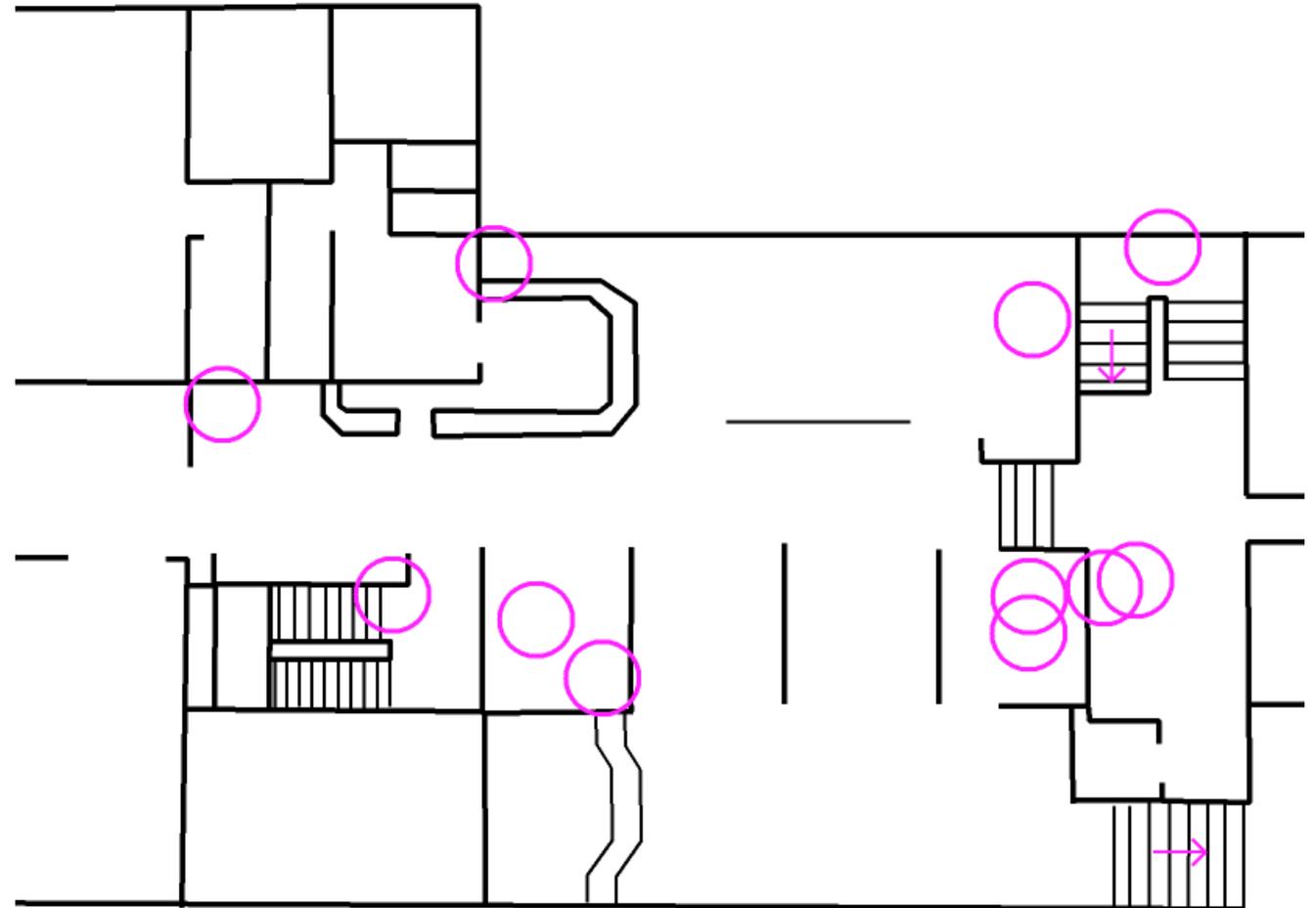
## Kurzbeschreibung:

Meistens neue Karte von Haus/Jugendherberge etc. zeichnen (Indoor). Dort jeweils 1x1cm große Tapestreifen mit jeweils einem Buchstaben darauf als Posten verteilen, alle Buchstaben zusammen ergeben Lösungswort bzw. Lösungswort muss erst zusammengesetzt werden

Ziel des Trainings: Teambuilding

Zielgruppe: alle

Sonstiges: Die Postenbeschreibung ist der Spaßfaktor, hier darf man kreativ werden, z.B. „grün-weißer Partybus“ für Posten in Bilderbuch über Polizei, „Biologie für Anfänger“ für Pflanze, „Händewaschen nicht vergessen/Coronamaßnahme“ für Wasserhahn im Bad etc.



# Jux-OL

## Kurzbeschreibung:

Alles ist erlaubt, Bahn definiert sich durch möglichst „ungewöhnliche“ Postenstandorte, der Kreativität sind im Wesentlichen keine Grenzen gesetzt, die Postenstandorte bzw. die Entfernung sollten an die Zielgruppe angepasst werden

Ziel des Trainings: Teambuilding

Zielgruppe: alle

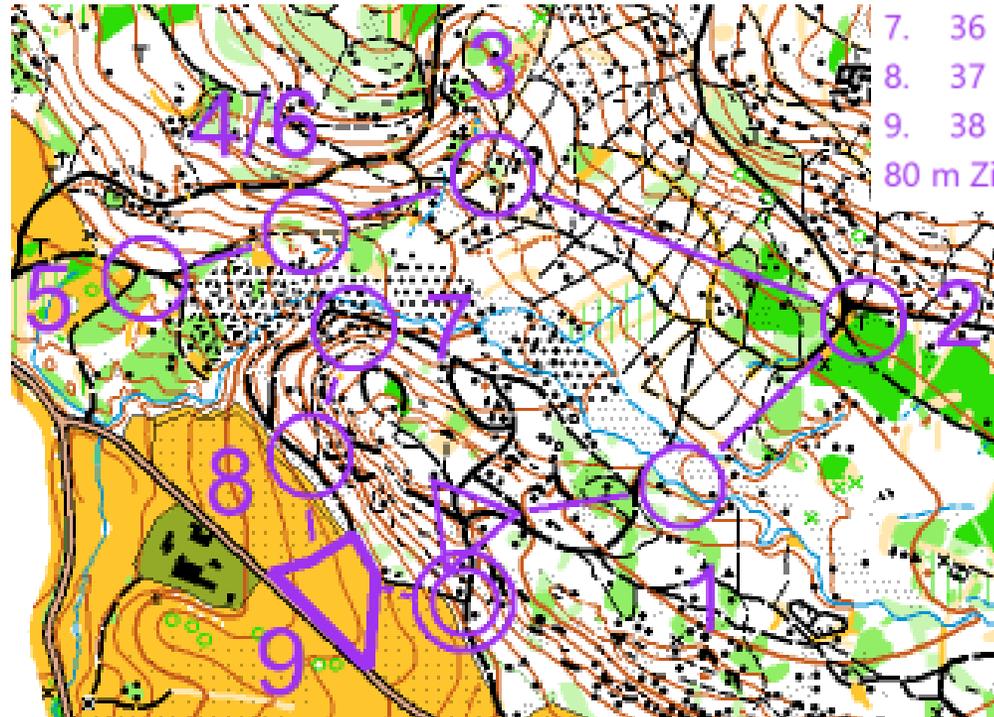
Sonstiges:

## Kategorie Bahn 1

### Bahn Bahn 1, Länge 1,9 km

| Start | Wegkreuzung                |
|-------|----------------------------|
| 1. 31 | Bachbiegung, unter Wasser  |
| 2. 32 | Hochsitz, oben auf         |
| 3. 33 | zwischen zwei Bäumen, oben |
| 4. 34 | Getränkeposten             |
| 5. 35 | Dickicht, versteckt        |
| 6. 34 | Getränkeposten             |
| 7. 36 | Höhle, innen               |
| 8. 37 | Baum, Nordseite, oben      |
| 9. 38 | Lukas                      |

80 m Zieleinlauf



# Mr. X

## Kurzbeschreibung:

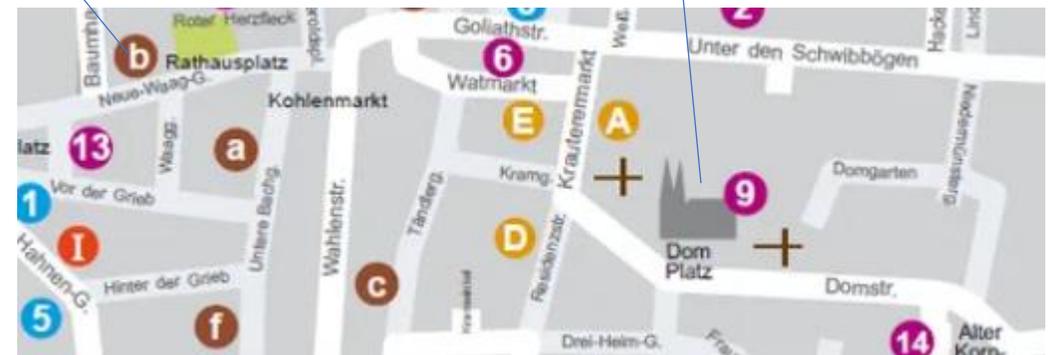
Training eignet sich als „OL“-Stadtführung. Aufteilung in mehrere Gruppen mit jeweils mindestens 3 Personen. Die Gruppen bekommen eine Karte mit einem vorgegebenen Gebiet z.B. einer Altstadt (Grenzen markieren). In diesem Gebiet befinden sich alle Trainer welche sich beliebig bewegen dürfen. Die Trainer posten z.B. in einer Whatsappgruppe für alle sichtbar alle 15min ihren Standort z.B. eine Straßenkreuzung, Sehenswürdigkeit o.ä.. Sieger ist welches Team zuerst alle Trainer gefunden hat und wieder am Ausgangspunkt ist.

Ziel des Trainings: Teambuilding

Zielgruppe: alle

Sonstiges: Gerade im Ausland oder bei jüngerer Gruppe auch einen Trainer pro Gruppe zur Aufsicht dazustellen

Fotos aus der Whatsappgruppe zur spielerischen Stadtbefichtigung



Stadtpläne werden meist kostenlos von Touristenzentren zur Verfügung gestellt