



Gerne unterstützt von

**optik
billmaier**

Brillen · Kontaktlinsen

Wiesloch · Blumenstraße 6 · Tel. 06222/8834

Wiesloch · Hauptstraße 93 · Tel. 06222/8845

Bad Schönborn · Marktplatz 3 · Tel. 07253/7485



Neues Angebot bei den TSG-Leichtathleten - Information am 24.03.2010

Einblicke in den Orientierungslauf (OL)

Marcus Schmidt, TSG Wiesloch



Agenda

1. Unsere Motivation!
2. Um was geht es?
3. Dabei sein! - Aber wie?



Anhang



Film
hier klicken



Film
hier klicken



Eric beim Orientierungslauf

- Norden orten, Karte lesen, Posten finden, sich nicht verirren und schnell laufen - mal schauen, wie Eric das packt
- Video vom ZDF (pur+)

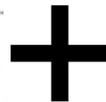
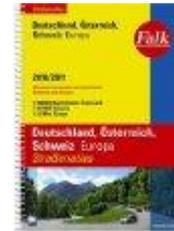


1) Unsere Motivation!



Es gibt viele Gründe ...

- Ausgangssituation
 - Wie komme ich am schnellsten von A nach B?
- Traditionelle Hilfsmittel u. a.
 - Straßenkarten / Autoatlas
 - Navi
- Daraus abgeleitet, die sportliche Variante „Orientierungslauf“
 - Der Orientierungslauf (kurz OL) ist eine Laufsportart, die aus zwei Komponenten besteht: dem Orientieren und dem Laufen. Beim Orientierungslauf werden mit Hilfe von Karte und Kompass bestimmte Kontrollpunkte im Gelände in möglichst kurzer Zeit angelaufen.



Es gibt viele Gründe ...

- Die vielen Gesichter des OL

- Fuß-OL => die klassische Variante (auch für Nordic Walking)



- Mountainbike-Orienteeing (MBO)



- Ski-OL



- Trail-OL => vor allem für Menschen mit Behinderung



- Wettkampfablauf / Fairness

- Der Kontakt zur Konkurrenz und damit ein mögliches Hinterherlaufen wird zunächst durch den „Zeitstart“ verhindert. Dabei werden die Läufer in der Regel mit Zeitabständen von 2-3 Minuten ins Gelände geschickt.

- Treffen sich im Verlaufe des Wettkampfes einzelne Läufer, so trennen sich diese meistens relativ schnell bspw. durch unterschiedliche Routenwahl oder Laufgeschwindigkeit

- Die Bahnen der einzelnen Altersklassen sind unterschiedlich



Es gibt viele Gründe ...

- Natur pur
 - In der Regel sind wir im Wald zuhause
- Abwechslung
 - Kein Lauf gleicht dem anderen
 - Abenteuer ist garantiert, u. a. in atemberaubenden Felslandschaften oder in nahezu Wege-losen Einöden
- Reisen
 - Mittlerweile in 70 Ländern der Welt 
 - U. a. in Skandinavien, Schweiz, Frankreich, Spanien, USA
Großbritannien, Australien, Tschechien, Russland, Südafrika
- Familienfreundlich 
 - Für jedes Alter, im Normalfall alleine aber auch in der Gruppe
 - Insbesondere für Kinder mit vielfältigen Lerneffekten 
- Laufsport und Leistungssport
 - Die besten OL'er sind exzellente Läufer (Ingo Horst: 3x Sieger des HD Halbmarathons; Alexander Lubina: 2002 Deutscher Meister 10.000 m



Erste OL-Einblicke_24.03.2010_TSG V



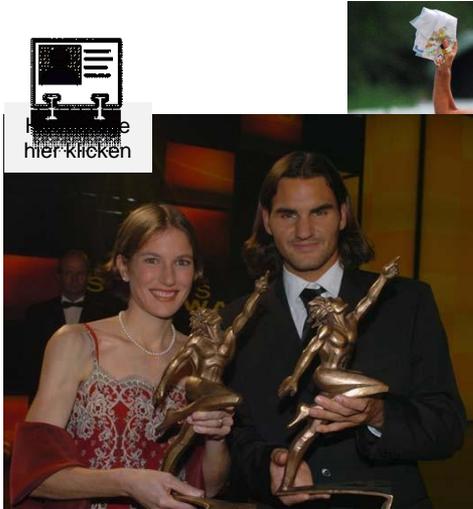
Bericht
hier klicken

Es gibt viele Gründe ...

- Technik 
 - Mit einem Speicherchip (bspw. von „Sportident“) lässt sich der Wettkampf Sekunden-genau auswerten
 - Mit GPS kann der exakte Routenverlauf nachverfolgt werden
 - Mittlerweile ist sogar eine Live-Verfolgung am PC möglich
- Kostengünstig
 - Die Startgebühren belaufen sich in der Regel zwischen 5 und 10 €
 - Selbst für Fortgeschrittene ist keine kostspielige Ausrüstung notwendig (Kompass, SI-Chip, OL-Schuhe, Lauftight und Shirt)
 - Bei Mehrtagesläufen werden häufig Turnhallenlager angeboten
- Intelligent
 - Der kürzeste Weg ist nicht immer der schnellste
 - Ständig ist das Gelände mit der Karte in Einklang zu bringen
 - Schnelle Entscheidungen über beste Routen fordern ständige Kopfarbeit („kein Suchspiel“)



Die Stars der OL-Szene



Simone Niggli-Luder, CH

- 15-fache OL-Weltmeisterin
- Schweizer Sportlerin des Jahres 2003, 2005 (im Bild mit Roger Federer) und 2007



Emil Wingstett, SWE

- 3-facher OL-Weltmeister
- 4-facher OL-Europameister



Daniel Hubmann, CH

- 3-facher OL-Weltmeister
- OL-Weltcup-Sieger 2008
- Schweizer Vizemeister Crosslauf 2009



Minna Kauppi, FIN

- 5-fache OL-Weltmeisterin
- Modell für Sportswear von „Noname“



Anne Margrethe Hausken, NOR

- 2-fache OL-Weltmeisterin
- OL-Weltcup-Siegerin 2008

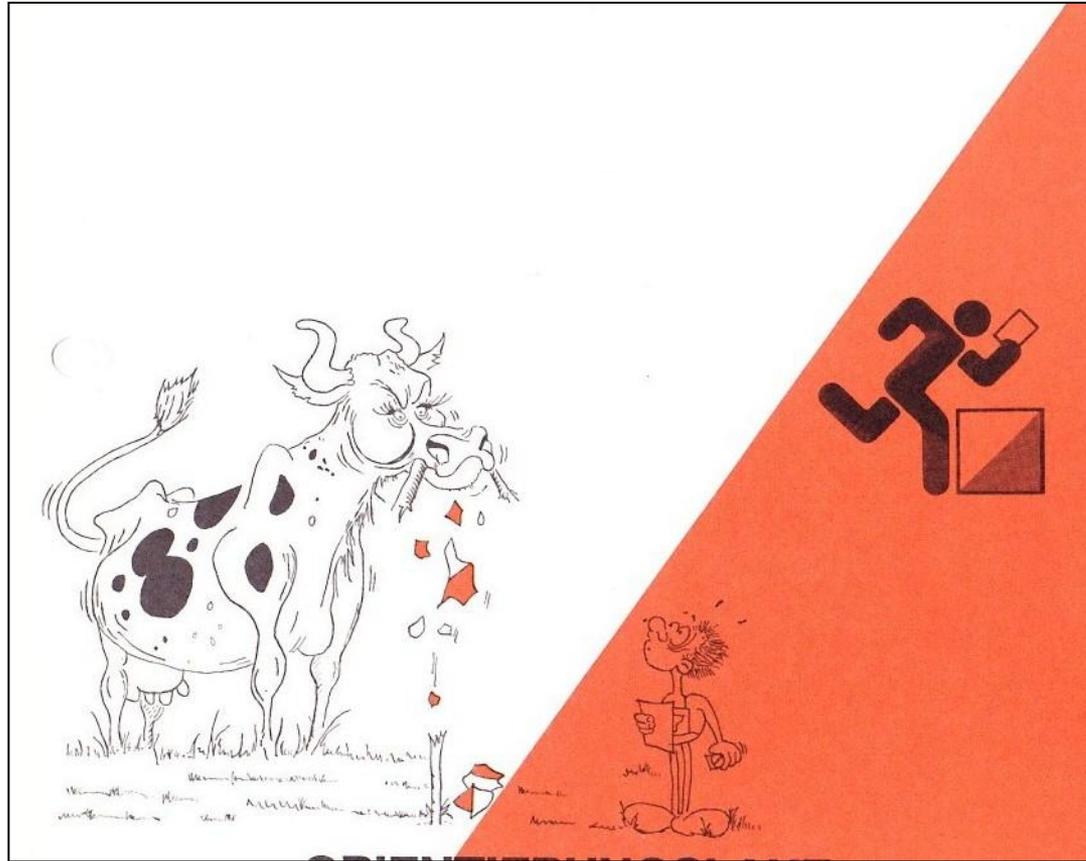


Thierry Guergiou, F

- 7-facher OL-Weltmeister
- OL-Weltcup-Sieger 2006 und 2007



2) Um was geht es?



Was und mit was!



Sport-Ident Kontrollstation



Sport-Ident Kontroll-Chip



Lochzangen



Daumenkompass



Plattenkompass

Was ist Orientierungslauf?

Warum Orientierungslauf?

Weil Orientierungslauf (=OL) eine der aufregendsten Laufsportarten ist. Kein Lauf gleicht dem anderen: keine langweiligen Bahnen und endlosen Straßen, stattdessen mittendrin sein im Wald und seinen Weg selber finden ... jeder OL ist ein kleines Abenteuer.



Wie geht das?

Während eines OLs werden auf einer detaillierten Spezialkarte eingezeichnete Kontrollposten der Reihe nach angelaufen und gestempelt. Der klassische OL ist ein Einzellauf. Über die beste Route entscheidet jeder OLer selbst. Nicht immer ist der kürzeste Weg auch der schnellste. Der Sieg geht an den schnellsten Läufer der jeweiligen Klasse.



Wer treibt OL?

Jeder, der sich gern im Freien bewegt und Lust hat, mittendrin in der Natur zu sein, wird seine Freude an dieser Sportart finden. Oft haben sich ganze Familien mit dem OL-Virus angesteckt und reisen gemeinsam zu Wettkämpfen.



Wie kann ich beginnen?

„Wettkampf ist das beste Training“ gilt gerade im Orientierungslauf. So werden während der Saison (März - November) an vielen Wochenenden Läufe veranstaltet. Zu jedem Lauf gibt es auch einfache Einsteigerkategorien: Jeder ist willkommen sie auszuprobieren (einzeln oder in einer Gruppe).



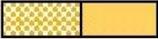
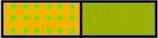
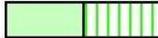
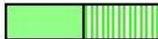
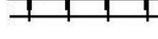
Was benötige ich?

Um einfach einmal zu testen, reichen robuste Laufkleidung sowie Laufschuhe mit gutem Profil. Ein einfacher Kompass ist zu Beginn von Vorteil – die leichten Einsteiger-Bahnen können aber auch ohne diesen bewältigt werden.

Infos über Wettkämpfe und Vereine: www.ol-in-baden.de

Kartensignaturen und OL-Bahn!

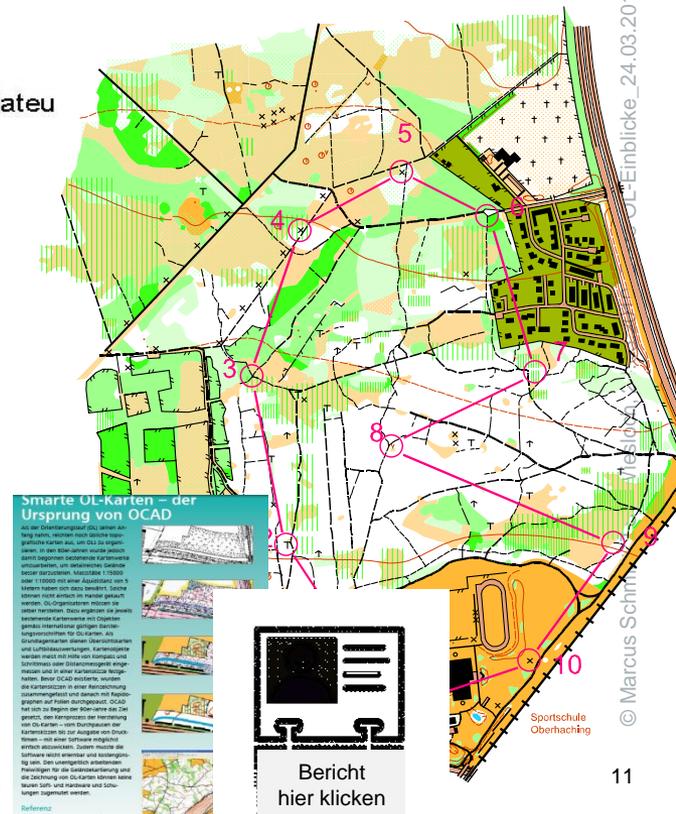
Legende:

	weiß = Wald; gelb = Freiland
	halboffenes Gebiet; Kahlschlag
	Obstgarten; Privatland
	halboffener Kahlschlag
	leichte Laufbehinderung
	starke Laufbehinderung
	Dickicht, nicht belaufbar
	Wurzelstock, Einzelbaum
	Vegetationsgrenze
	Hauptstraße; Straße
	Fahrweg; Karrweg
	Weg; Pfad; Schneise
	Eisenbahn; Strassenbahn

	Zaun, unpassierbar; passierbar
	Futterkrippe; Hochsitz
	Besonderes künstliches Objekt, Gebäude
	kleiner Stein; grosser Stein
	Schiessplatz; Hoher Turm; Grab
	passierbarer, unpassierbarer Fels
	Höhenlinien
	kleine Senke; Loch; Erdhügel
	Graben; Trockenrinne
	Erdböschung; Erdwall, Meilerplateu
	Bach; Wasserrinne
	Teich; Wasserloch
	Sumpf; Sumpfwald
	Quelle; Brunnen

-  Start
-  Posten
-  Ziel

- Fünf Farben (schwarz,blau,gelb,grün,blau)
- Maßstab: 1:15.000 oder 1:10.000
- Äquidistanz (= Höhenlinienabstand): 5 m
- Jedes Objekt > 1m eingezeichnet
- Arbeitsaufwand ca. 20-50 Std. pro km²
- Zeichnung mit spezieller Software (bspw. [OCAD](#))



Smarte OL-Karten - der Ursprung von OCAD

Als der Weltweitgrößte Anbieter von Karten, werden nicht selten topographische Karten aus den 1930er Jahren in den 1980er Jahren wieder jedoch nicht aufgrund besonderer Eigenschaften ausgewählt, um detaillierte Gelände- oder Ortskarten herzustellen (1:2000 oder 1:1000) mit einer Auflösung von 5 Metern haben sich auch wieder. Diese Karten sind einfach in ihrer Gestaltung, werden aber weiterhin. Dazu gehören sie jeweils besondere Kartenwerke mit digitalen Geländeinformationen für die Karten, die Grundlagen dieser Überflüge sind und Luftbildaufnahmen, Kartographie wurde nicht mit einer voll integrierten Software oder Datenmanagement eingesetzt. Bevor OCAD existierte, wurden die Kartenwerke in einer hierarchischen Zusammenfassung und danach mit Registerkarten auf einer Datenbank OCAD hat sich in Beginn der 1980er Jahre das Ziel gesetzt, den Kartographen die Herstellung von OL-Karten - von Durchlaufen der Kartenwerke bis Ausgabe von Druckseiten - mit einer Software möglich zu machen. Diese Aufgabe wurde OCAD nicht anerkannt und entsprechend ist die Entwicklung von OCAD eine Herausforderung für die Datenverwaltung und die Zeichnung von OL-Karten. Heute haben Karten-Lauf- und Kartographie-Software immer noch einen hohen Stellenwert.

Bericht hier klicken

Die Natur steht im Mittelpunkt

- Spezialkarten enthalten exakte Informationen über Aufforstungen, Zäune, Dickichte und Sperrgebiete (bspw. schützenswerte Biotope), die nicht betreten werden.
- Orientierungslauf ist ein ruhiger Sport. Motorfahrzeuge werden nicht eingesetzt. Zuschauer dürfen sich nur am Ziel aufhalten.
- Die Natur muss nicht Stadien, Hallen, Rennstrecken, usw. weichen
- Nach einer Veranstaltung bleibt kein Unrat bzw. Müll zurück
- Erfahrungen bei Großveranstaltungen zeigen, dass es keine nachhaltigen Schäden durch das Queren des Waldes gibt
- Eine umweltgerechte Streckenplanung, die solche Gebiete meidet und überdies Ruhezeiten für das Wild einplant.

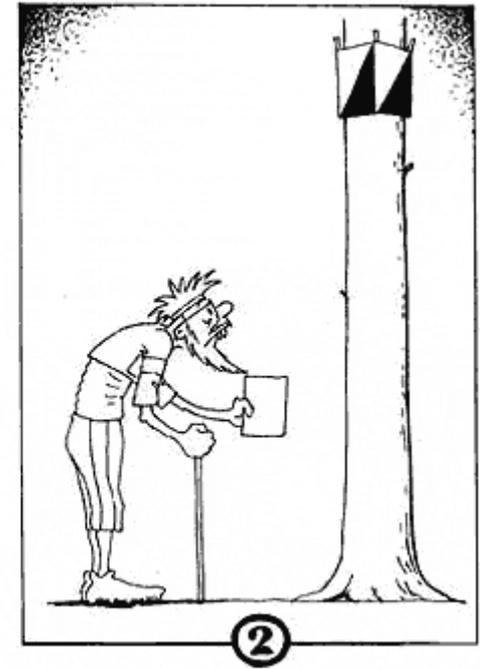
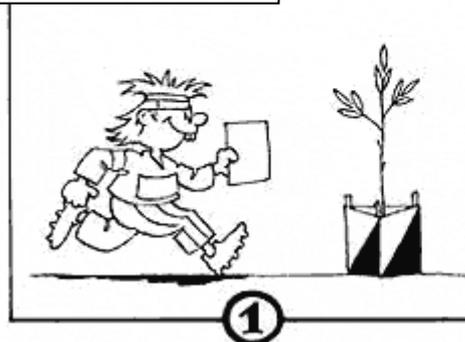
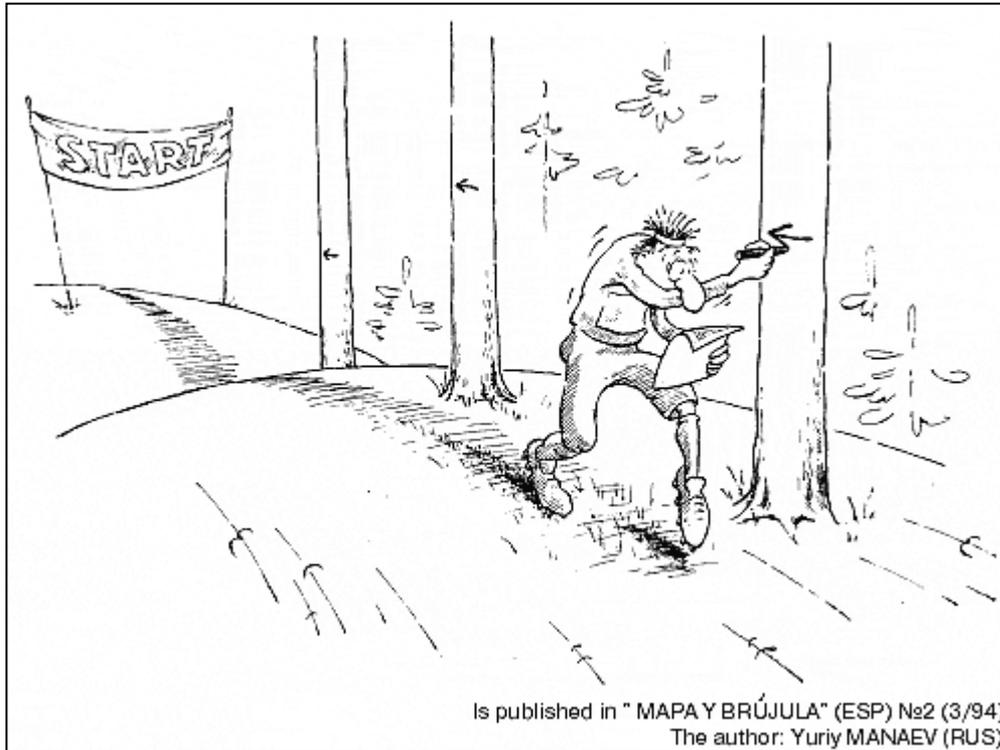


Hier wird die Grenze im Gelände zusätzlich noch mit rot-weißem Trassierband gekennzeichnet





3) Dabei sein! – Aber wie?



Is published in "MAPA Y BRÚJULA" (ESP) N17 (99)
The author : Yuriy MANAEV (RUS)

Das Konzept der TSG Wiesloch, Leichtathletik



- Information
 - Überblick und Möglichkeiten am 24. März
- Micro- bzw. Kurz-OL 
 - Im Rahmen des Stadtlaufs am 18. April
 - Auf und über dem Nebenplatz des Stadions direkt an der Zielgeraden
- Regelmäßiges Trainingsangebot
 - Jeden Montag um 19.00 Uhr ab 26. April 
 - Im Dämmelwald und/oder Schulzentrum mit Treffpunkt am Stadion
- Festes Postennetz im Dämmelwald (geplant) 
 - Mit Informationstafeln an den Hauptzugängen
 - Und Kartenentnahme mit verschiedenen Bahnvorschlügen
- Wettkämpfe (wenn gewünscht)
 - Einzelne ausgewählte Termine im Umkreis von 50-100 km
- Weitere Aktivitäten (angedacht)
 - TSG-Spielfest am 20.06, WiWa-Familie-Bewegungstag am 26.09., ...

Aktive Teilnahme

- Turnfeste
 - In der Regel werden immer OL-Wettkämpfe und -Hobbyläufe angeboten, insbes. für Einsteiger (bspw. Trimm-OL)
- Turnvereine mit OL-Abteilung
 - Am Besten aus dem Internet oder über Bekannte zu beziehen
- Termine im Internet (inkl. Ausschreibungen)
 - <http://orientierungslauf.de>
 - <http://www.ol-in-baden.de>
 - http://worldfo.com/news/L_GER.html
 - Weinberg-OL's in Rheinessen sind bestens für Beginner geeignet
- Mitzubringen sind
 - Lust und Laune
 - Ältere Laufklamotten und normale Laufschuhe
 - Alles andere erhält man vor Ort (SI-Chip, Hilfestellungen, usw.)



Im Bild OL-Spezialschuhe mit verstärktem, reißfestem Material und Noppensohle

Grundverständnis haben und einfach beginnen

- Sehr gutes Einführungsmaterial
 - <http://www.ol-in-baden.de>
 - Staatliche Lehrerfortbildung für den Sportunterricht in Bayern
 - Kurzeinführung in den Turnhallen-OL
 - Schul-OL in der Schweiz <http://www.scool.ch>



OL-Lehrgang.pdf

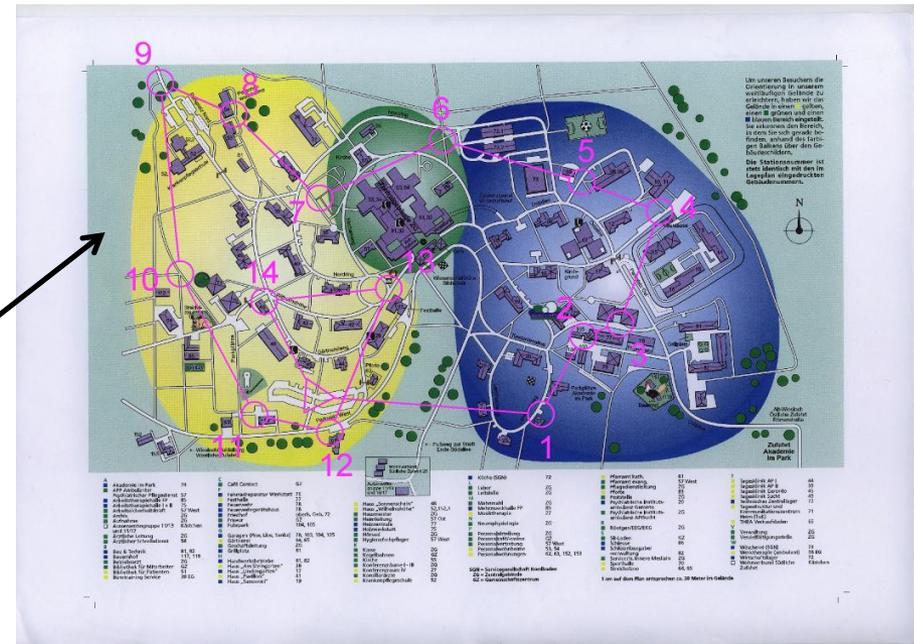


- Vorhandene Karten nutzen

- Stadtplan
- Topographische Karte
- Wanderkarte
- Google Maps
- Wegweiser-Skizzen/Pläne

- Einfache Karten selbst erstellen

- In der Turnhalle 
- Auf dem Spielplatz
- Im Park



Anhang

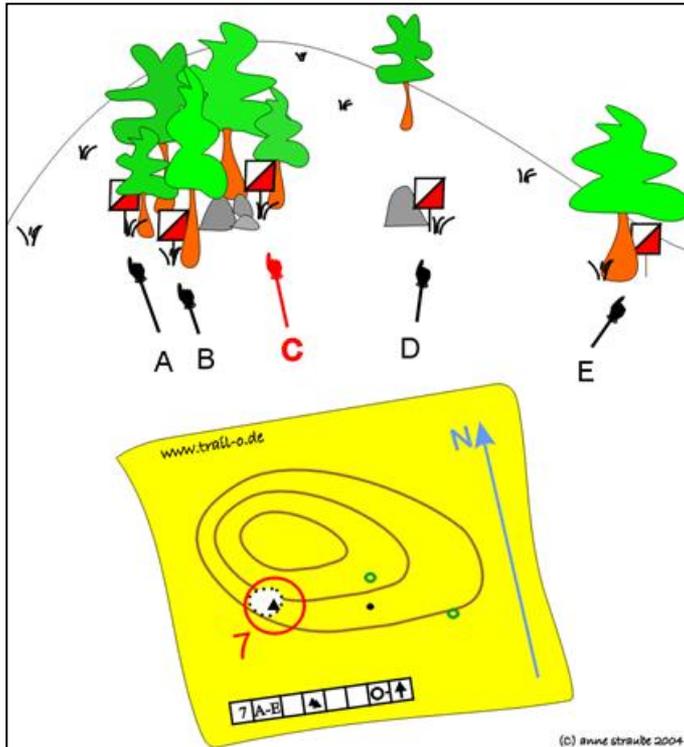


Mountainbike-Orientierung (MBO)



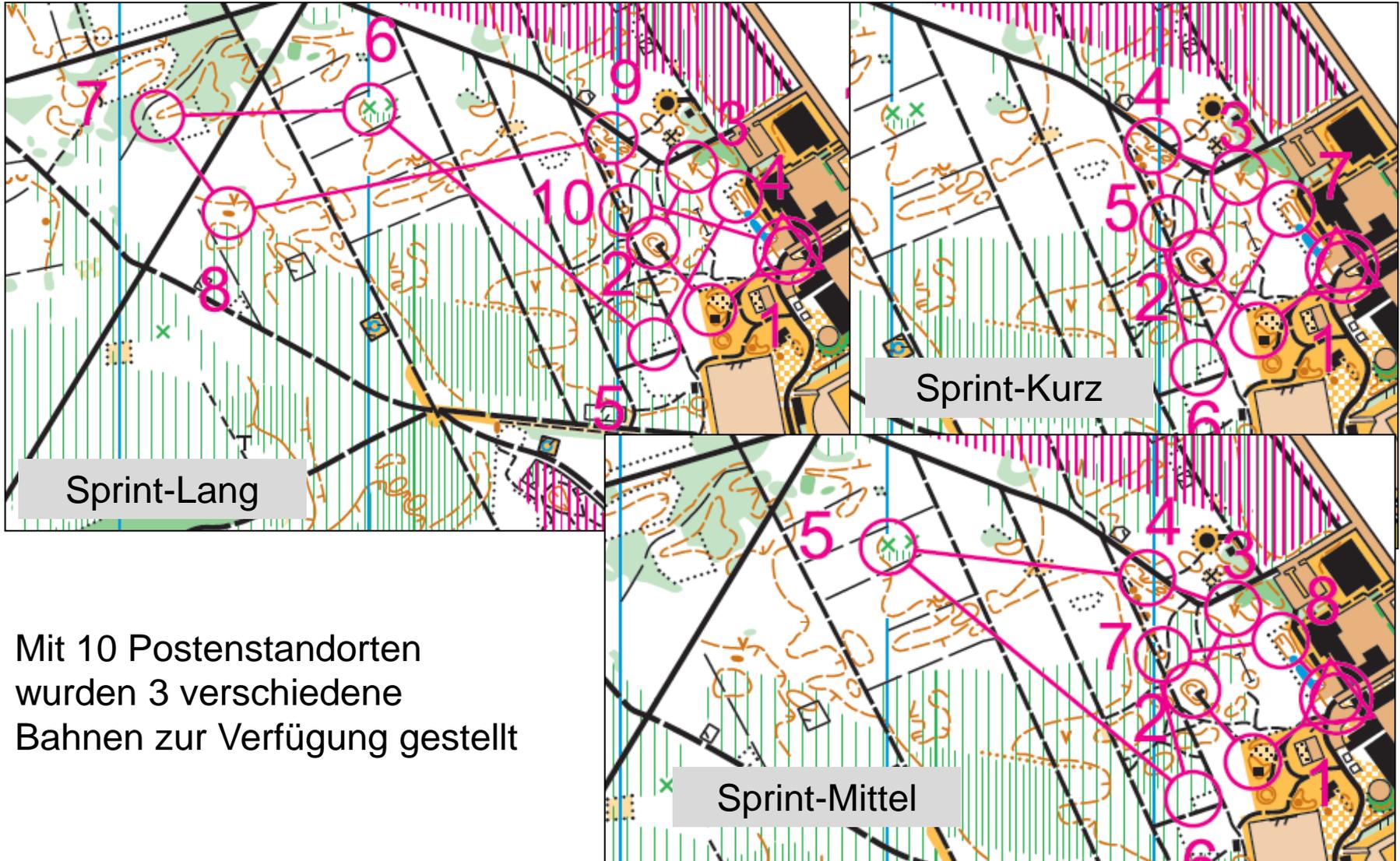
Typische MBO-Karte und -Bahn:
Die Posten sind an Wegen, der Schwerpunkt liegt auf Routenwahl

Trail-O: Für Menschen mit Behinderung, und ohne



Im Trail-O ist einzig und allein das Orientierungsvermögen von Bedeutung, die läuferische bzw. athletische Komponente bleibt außen vor. Die Anforderung an die Feinorientierung sind entsprechend hoch gehalten

Leistungsgerechte Bahnen für Beginner und Könnler bspw. Dudenhofen beim Sprinttraining am 23.01.2010



Mit 10 Postenstandorten
wurden 3 verschiedene
Bahnen zur Verfügung gestellt

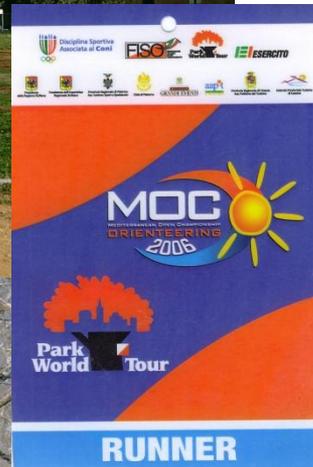
Venedig 2004



Venedig 2004



Sizilien 2006



Sizilien 2006

Ficuzza

Corleone - Palermo - Italia
 Scala 1:4000
 Eq. 5 metri
 Realizz. : ieri

Park World Tour
 Fiches 2 13s
 Zeit: 10:53
 Plate 5

MOC
 MEDITERRANEAN OPEN CHAMPIONSHIP
ORIENTEERING
 2006

Orienteering **SUUNTO**

3rd March 2006
 Spectator Race

	Open M	1.640	90
▷			▽
1	31	•	
2	32	∩	
3	33	∇	
4	47	×	
5	40	⊙	
6	41	⊗	
7	43	▲	
8	34	■	∩
9	38	▲	
10	35	△	
11	36	△	
12	37	⊙	
⊙	40		⊙

Um das Copyright zu wahren, hier leicht abgedeckt. Bei Bedarf kann das Originalbild angefragt werden

Rilievi e Disegno:
 Rudi De Ferrari
 Roman Horky

www.orienteering.it/moc2006

Depositari Rilievi:
 PWT ITALIA
 A.S.D. TERRA e MARE

ESERCITO **FISO** FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

Coordinamento: Gabriele Viale e Angela La Mattina

Monte Pellegrino

Palermo - Sicilia - Italia

Scala 1:10000
 Eq. 5 Metri
 Realizz. 02/2006

Park World Tour **MOC**
 ORIENTEERING
 2006

SUUNTO

M 35-49
 WE

Rilievi e Disegno: Guru Maps
 Roman Horky
 Martin Lejsek
 Rudi De Ferrari

MOC 2006 - 3° Stage

Um das Copyright zu wahren, hier leicht abgedeckt. Bei Bedarf kann das Originalbild angefragt werden

	M 35-49	WE	5.650
▷			▽
1	62	▲	3.0
2	42	▲	2.5
3	43	∩	2.0
4	55	▲	1.0
5	40	⊙	
6	45	▲	1.5
7	47	∩	1.5
8	48	▲	3.0
9	49	•	0.5
10	50	▲	1.5
11	61	▲	3.0
12	36	⊙	
13	65	⊙	
14	100	∩	
⊙	240		⊙

Zeit
 F: 3,40s
 Plate

ESERCITO **Orienteering**

www.orienteering.it/moc2006

Sizilien 2006

Bronte
 Catania - Sicilia - Italia
 Scala 1:4000
 Eq. 5 metri
 Realizz. : 28/2/2006
 Rilievi e Disegno:
 Rudi De Ferrari
 Michele Caraglio

Depositari Rilievi:
 PWT ITALIA
 A.S.D. TERRA e MARE
M 35-49
W 18
W 35

Um das Copyright zu wahren, hier leicht abgedeckt. Bei Bedarf kann das Originalbild angefragt werden

Zeit: 16,58
 F: 20s
 Platz: 3

www.orienteering.it/moc2006

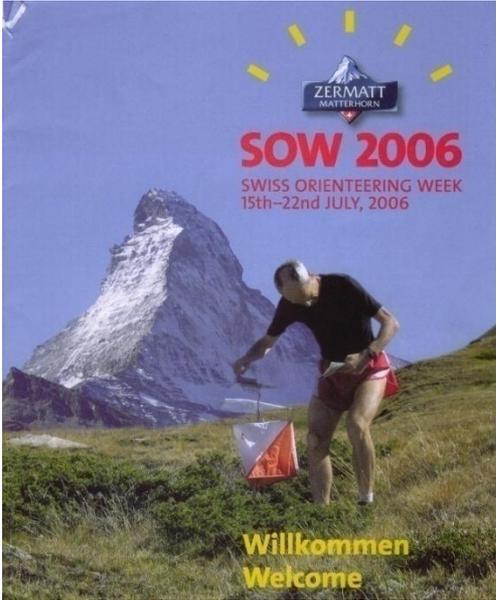
ESERCITO **FISO** FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

Park World Tour **MOC** MEDITERRANEA OPEN CHALLENGE ORIENTEERING 2006 **SUUNTO** **Orienteering**
 MOC 2006 - 4° Stage



	M 35-49	W 18	W 35	1,980	
▶					○
1	43	■			◀
2	32	■			▶
3	41	■			◀
4	34	■			▶
5	35	■			◀
6	39	■			▶
7	38	■			◀
8	37	■			▶
9	40	■			◀
10	33	■			▶
11	42	■			◀
12	100	■			○
○				40	○

Zermatt 2006



© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Einbi

Zermatt 2006, Gornergrat

Gornergrat-Riffelberg + Etappe 1

1000 - Äquidistanz 5m - Stand 2006

500 m

H40

Topo
: P.-O. Derebrant 2002
zeichnung, Herausgeber: Thomas Scholl
& Co., Aarau
geschützt - Kopieren und
zeichnen verboten

Zermatt

Riffelberg
2566

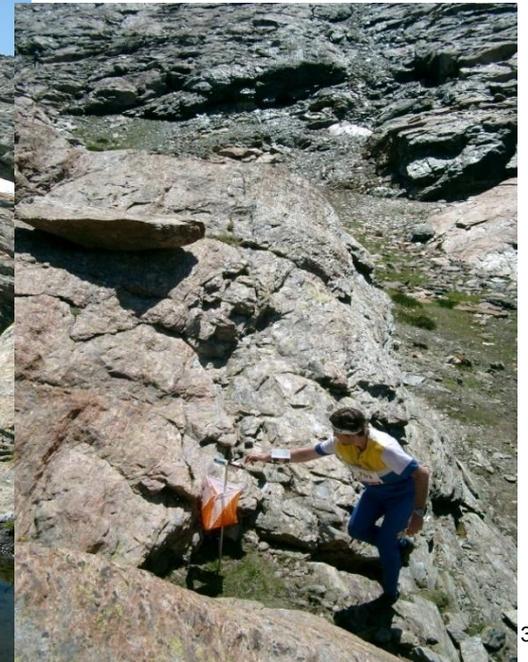
Grünsee

SO
SWISS
15th-22

Um das Copyright zu wahren, hier
leicht abgedeckt.
Bei Bedarf kann das Originalbild
angefragt werden



Zermatt 2006



© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Einblöc

Zermatt 2006, Trockener Steg



Zermatt 2006



Istanbul 2006



Algarve 2008



Usedom 2008



Usedom 2008



Puy de Dôme 2008

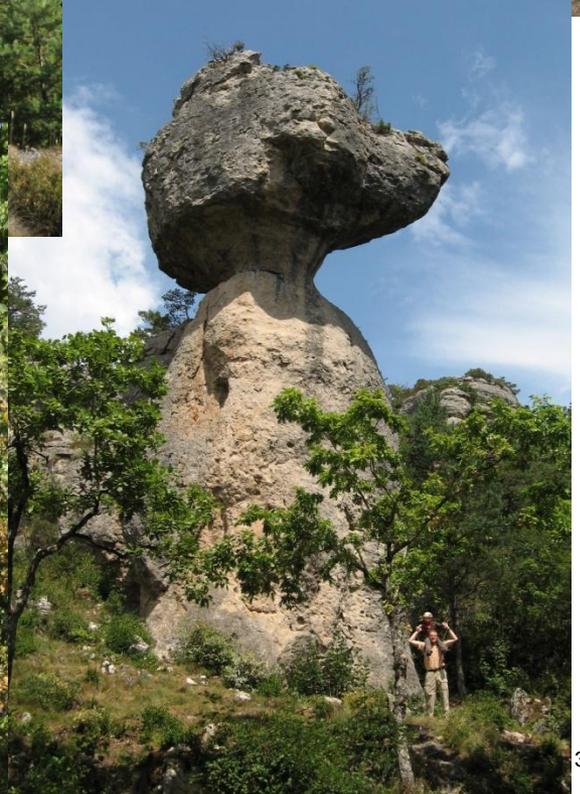


© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Ei

Puy de Dôme 2008



Millau an der Tarn 2008



Barcelona 2008



Barcelona 2008, Olympiapark



© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Einblicke_24.03.2010_TSG Wiesloch_komplett.ppt



Barcelona 2008, Olympiapark



V TROFEU INTERNACIONAL CIUTAT DE BARCELONA

MUNTANYA DE MONTJUÏC Diumenge, 16 de novembre de 2008

Escala 1:7500 Equidistància 5 m

Score Llarg

▷	31	↗		⊥
	32	△	△	
	34	▷		
	35	←	⊞	0.8 ⊥ 3'
	36	↖		⊞
	37	•		○
	38	▲	0.40 2	
	39	▲	0.40 2	3'
	44	?		
	47	↖		
	48	△	△	
	49	↖		<
	50	△		
	53	⋯		
	56	△		
	60	×		
	62	△		
	63	←	×	
	65	↗		
	66	↗		
	70	↗	⊞	
	71	△		
	72	△	△	
	73	⋯		
	75	△		
	77	↖		
	200	△		

Um das Copyright zu wahren,
hier leicht abgedeckt.
Bei Bedarf kann das Originalbild
angefragt werden

Treball de camp original: Gilles Goret (febrer 1999)
Revisió i actualització: Ondrej Marduk (setembre 2008)

0 | 500

CLUB D'ORIENTACIÓ CATALUNYA

FEDERACIÓ DE CLUBS D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

orientacio.cat

Consell Català de l'Esport

Generalitat de Catalunya

UNIÓ DE FEDERACIONS ESPORTIVES DE CATALUNYA

Ajuntament de Barcelona

www.bcn.cat

Die komplette Familie kann mitmachen



Mutter mit Kind



Baby- und Kinderhort
bei allen größeren
OL-Wettkämpfen



Erkki Luntamot, 93 Jahre
Seniorenweltmeister 2006
in der Klasse Herren ab 90 Jahre!

Fast bei allen Wettkämpfen werden neben dem Kinder-OL für die Altersklassen von 10 bis 75 Jahren leistungsgerechte Bahnen angeboten.

OL in der Schule, OL für Kinder



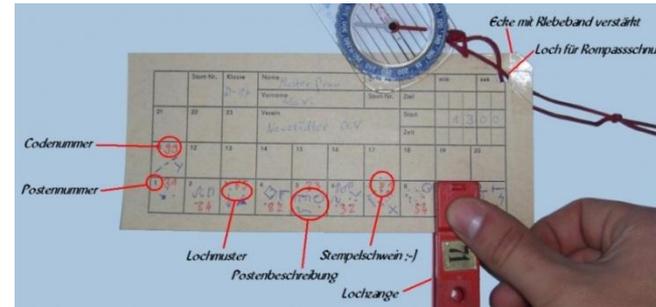
- OL bietet eine tolle Kombination aus Laufen, Bildung und Abenteuer
 - Neben Sport auch Bezug zu Erdkunde, Mathematik und Biologie
 - Gleichzeitig wird umweltgerechtes Verhalten in der Natur erlernt
 - Außerdem ist es eine reizvolle Freizeitbeschäftigung an frischer Luft, abseits von Computer, Fernsehen, Nintendo, usw.
 - Zusätzlich werden Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Entschlusskraft, Risikobereitschaft oder soziales Handeln auf natürliche Weise geschult
- Anwendungsmöglichkeiten in der Schule
 - Sportstunde, OL-AG, Wandertag, Projektwoche
- Bekanntes Gelände eignet sich hervorragend zum Einstieg, um die Dimension 2 (Karte) mit 3 (Realität) in Einklang zu bringen
 - Schulareal  => steht mit der OL-Karte „Dämmwald“ zur Verfügung 
 - Sporthalle 
 - Klassenzimmer => hier kann bereits das Anfertigen der Karte  Bestandteil des Unterrichts sein



Es gibt viele Gründe ...

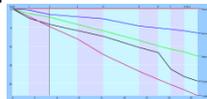
- Der Postennachweis

- Das Stempelsystem „Kontrollkarte und Lochzange“ wurde (mit wenigen Ausnahmen, bspw. bei kleineren Wettkämpfen), vom elektronischen System „Sportident“ (SI) abgelöst.
- Dazu muss der SI-Chip für eine Zehntelsekunde in die SI-Station des jeweiligen Postens gesteckt werden. Neben dem Postennachweis wird dabei zusätzlich die exakte Uhrzeit registriert

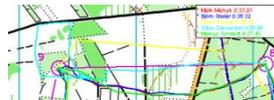


- Wettkampfanalyse

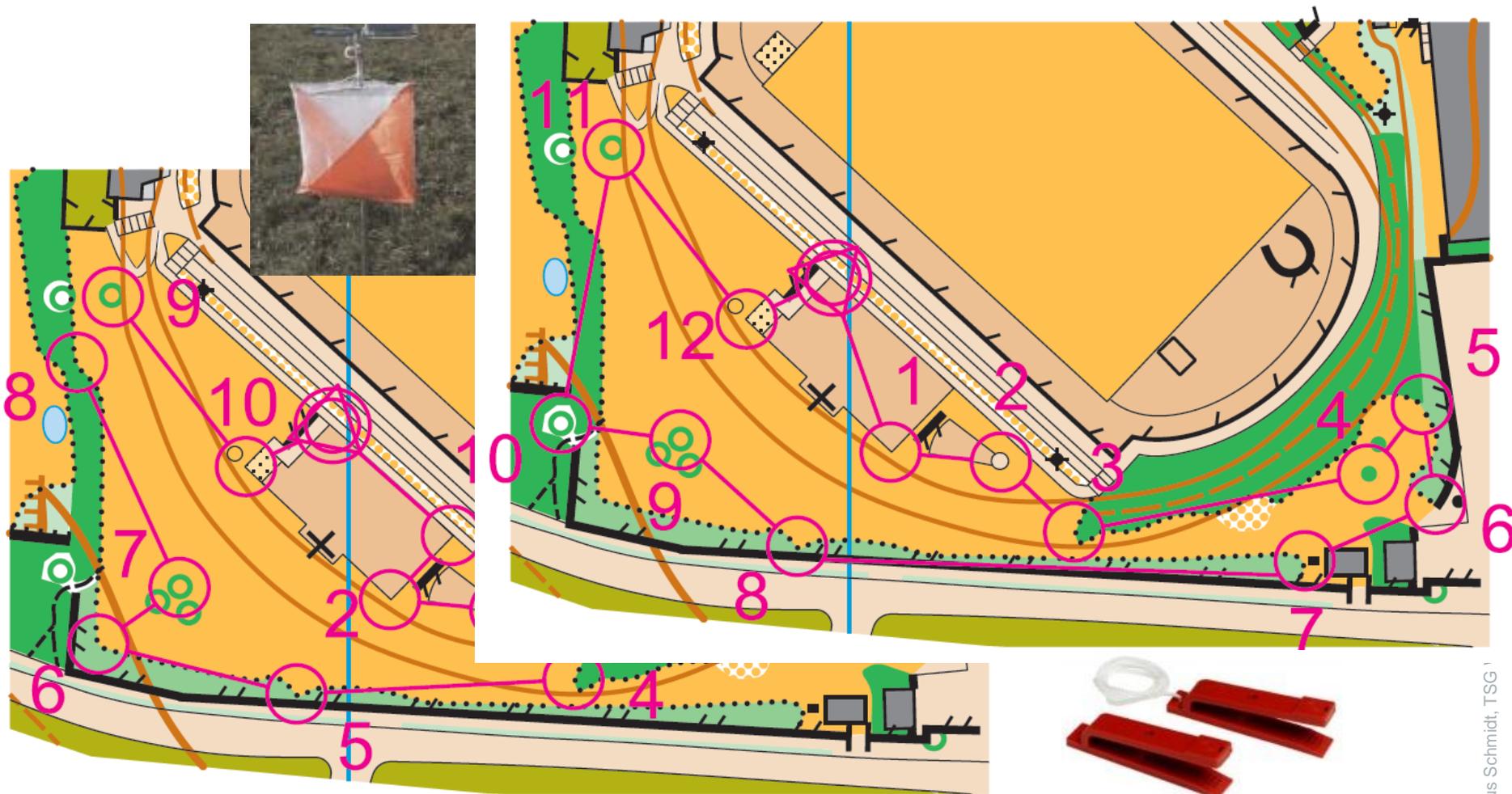
- Die SI-Zwischenzeiten lassen sich pro Läufer und angelaufenem Posten auswerten, bspw. in tabellarischer Form mit „Winsplit“ oder als Grafik im „Splitbrowser“
- Noch aufschlussreicher werden die SI-Zeiten in Verbindung mit dem „Routegadget“ dargestellt
- Mit zusätzlichem GPS lassen sich mittlerweile die exakten Routen in Echtzeit auf die Laufkarte übertragen
- Für Live-Fernsehbilder wird heute das TracTrac eingesetzt



Post	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
2	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
3	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
4	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
5	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
6	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
7	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
8	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
9	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
10	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
11	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
12	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
13	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
14	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
15	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
16	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
17	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
18	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
19	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
20	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00

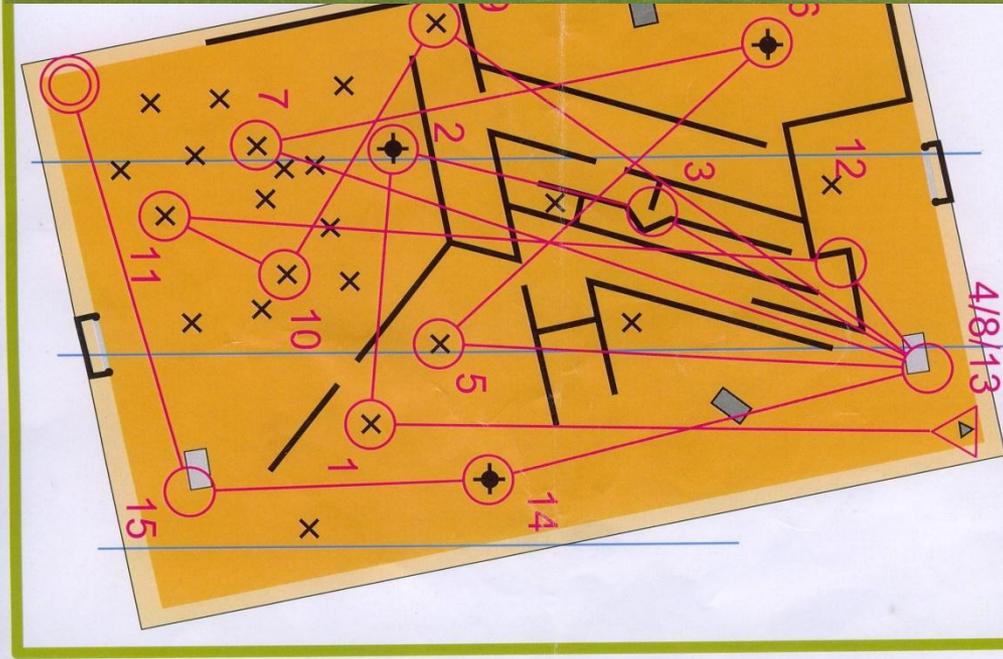


Konzept „Micro-OL“ am 18. April



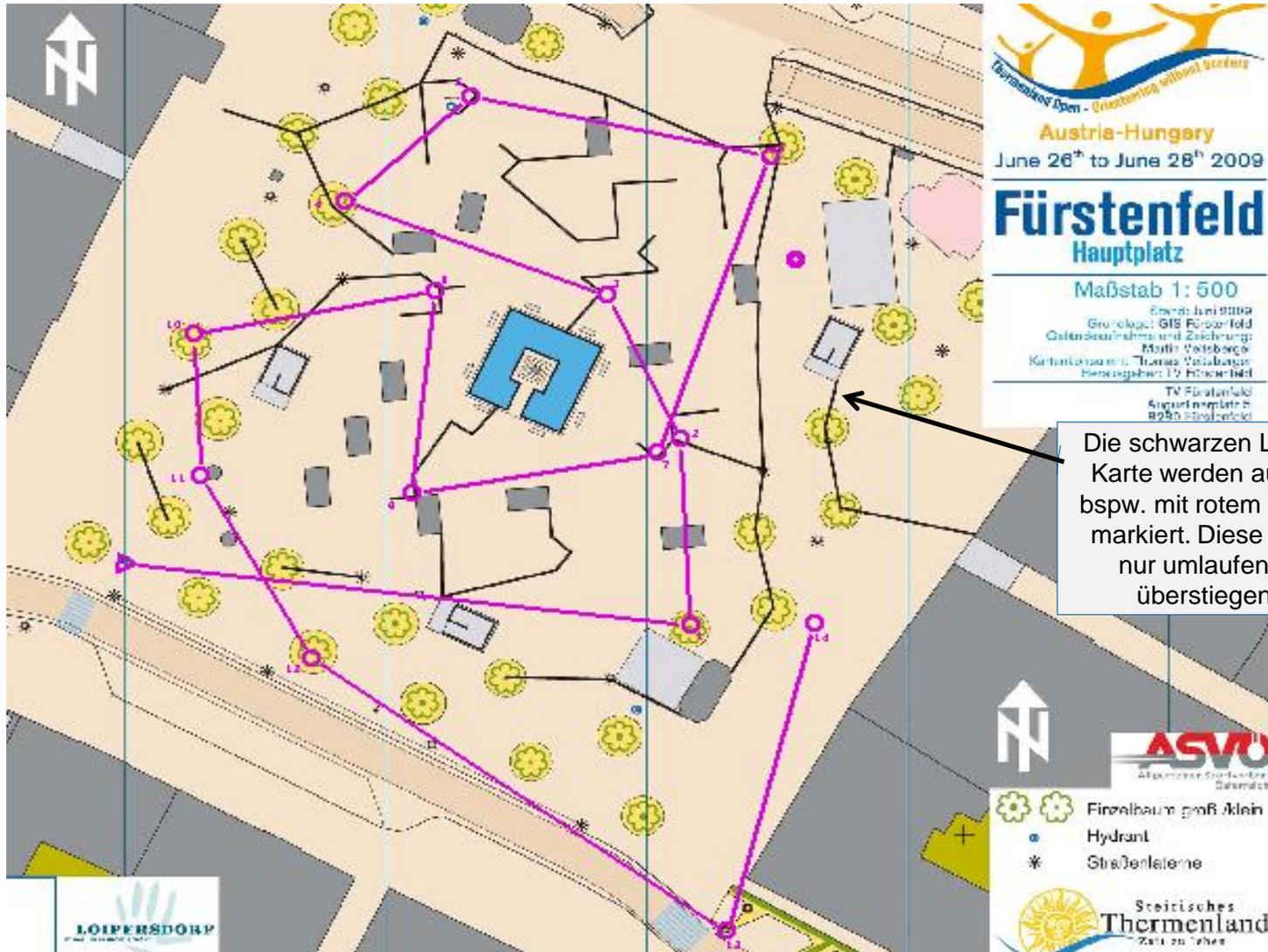
Es werden 2 Strecken ohne Zeitnahme neben dem Stadion angeboten:
 Eine ausgeflaggte für Kinder (ca. 400 m) und eine freie für Beginner (ca. 600 m)

„Micro-Sprint“ auf einem Sportplatz mit zusätzlichen Absperrbändern





„Micro-OL“ in der Stadt auf einer Freianlage mit zusätzlichen Absperrbändern



Beispiel einer witzigen OL-Variante: Im Maislabyrinth



=> „O-Maizing“

...rs and was willing
is Maize for a week
e access during a

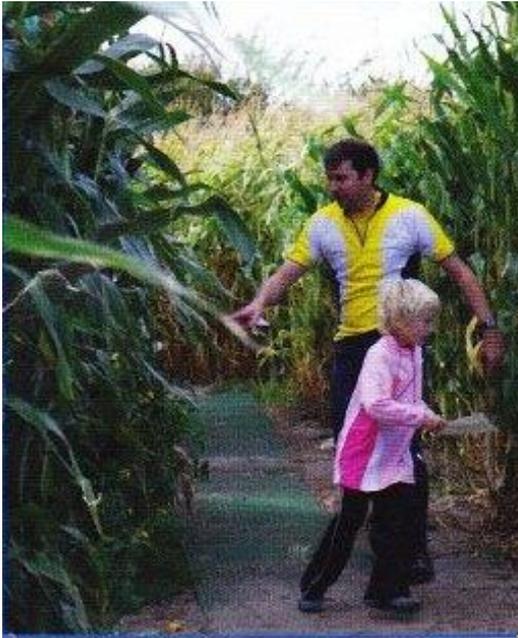
...ent was 2 races
could be run in
by a seeded
se and
d on
he

...e”,
nfredi's
a sampled
mentary “The
out” amongst the

...e n t
ff first,
aving the
aster runners in
ach final to go off last.
he music continued
o play in the dark & I had
esisted encouragement to add in
music from Predator, The Blair Witch
project, etc! Fortunately the ground had
dried out again, the moon

C
...everyone else in the
Final. The slower
runners in
each
final

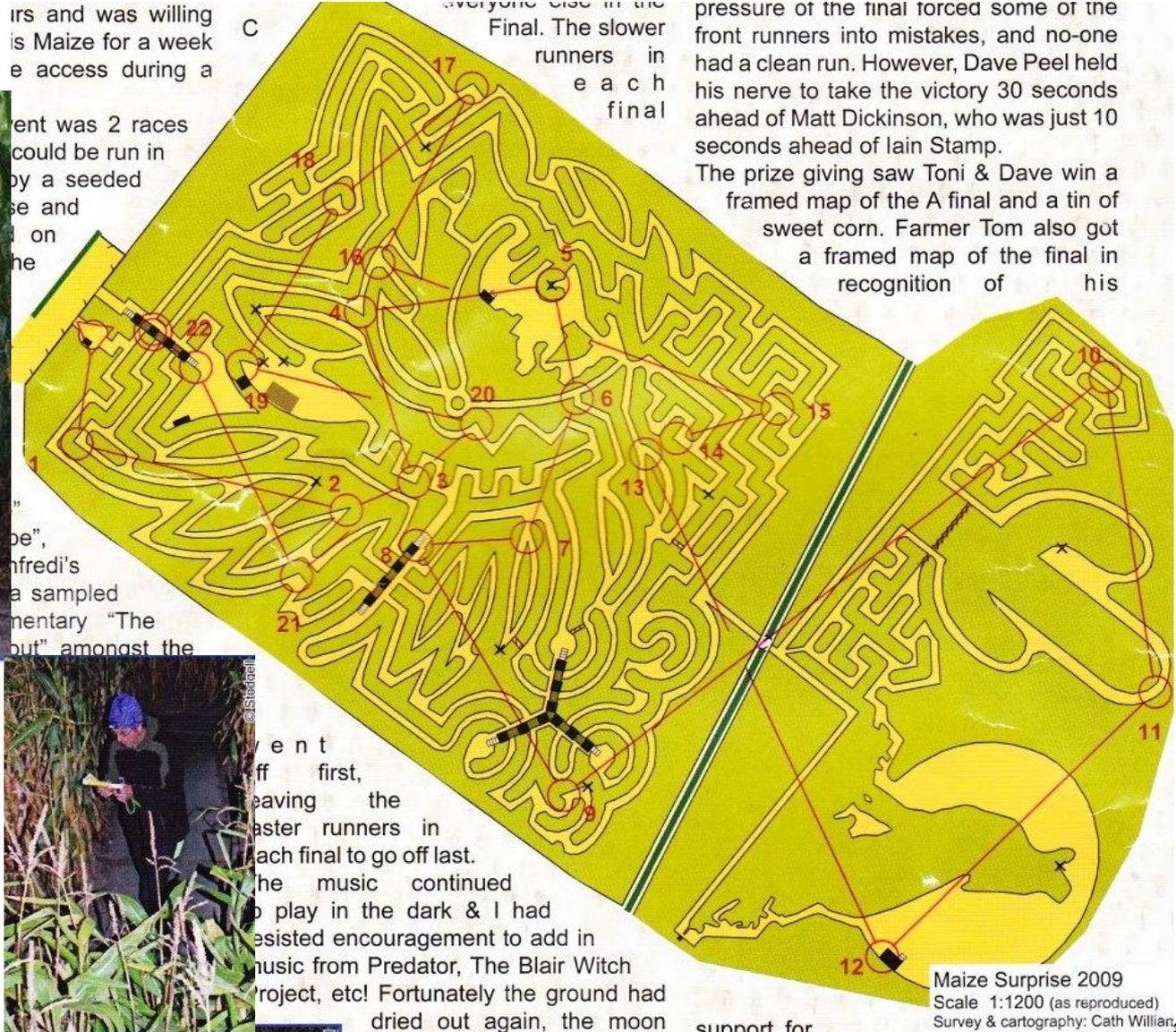
pressure of the final forced some of the front runners into mistakes, and no-one had a clean run. However, Dave Peel held his nerve to take the victory 30 seconds ahead of Matt Dickinson, who was just 10 seconds ahead of Iain Stamp. The prize giving saw Toni & Dave win a framed map of the A final and a tin of sweet corn. Farmer Tom also got a framed map of the final in recognition of his



Confusion in the Maize Maze.



The Night Final.



Maize Surprise 2009
Scale 1:1200 (as reproduced)
Survey & cartography: Cath Williams

Quelle: CompassSport, Ausgabe 6/2009 (Britische O-Zeitschrift)

Beispiel einer „Nordic“-Strecke in Dudenhofen/Pfalz



Kartenfakten	
Stand	01.02.09
Aufnahme	Ingo Horn
Zeichnung	Ingo Horn
copyright	Dirk Doubit
www.fuchsbaue.de	
Verstärkung verboten	

Early Spring Cup BRL Mittel

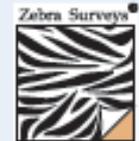
D12
H12
Nordic

Wander- und Orientierungslaufkarte

Fuchsbau

Maßstab 1:10000

Äquidistanz 2 m



15.03.2009

Gold
Sponsors

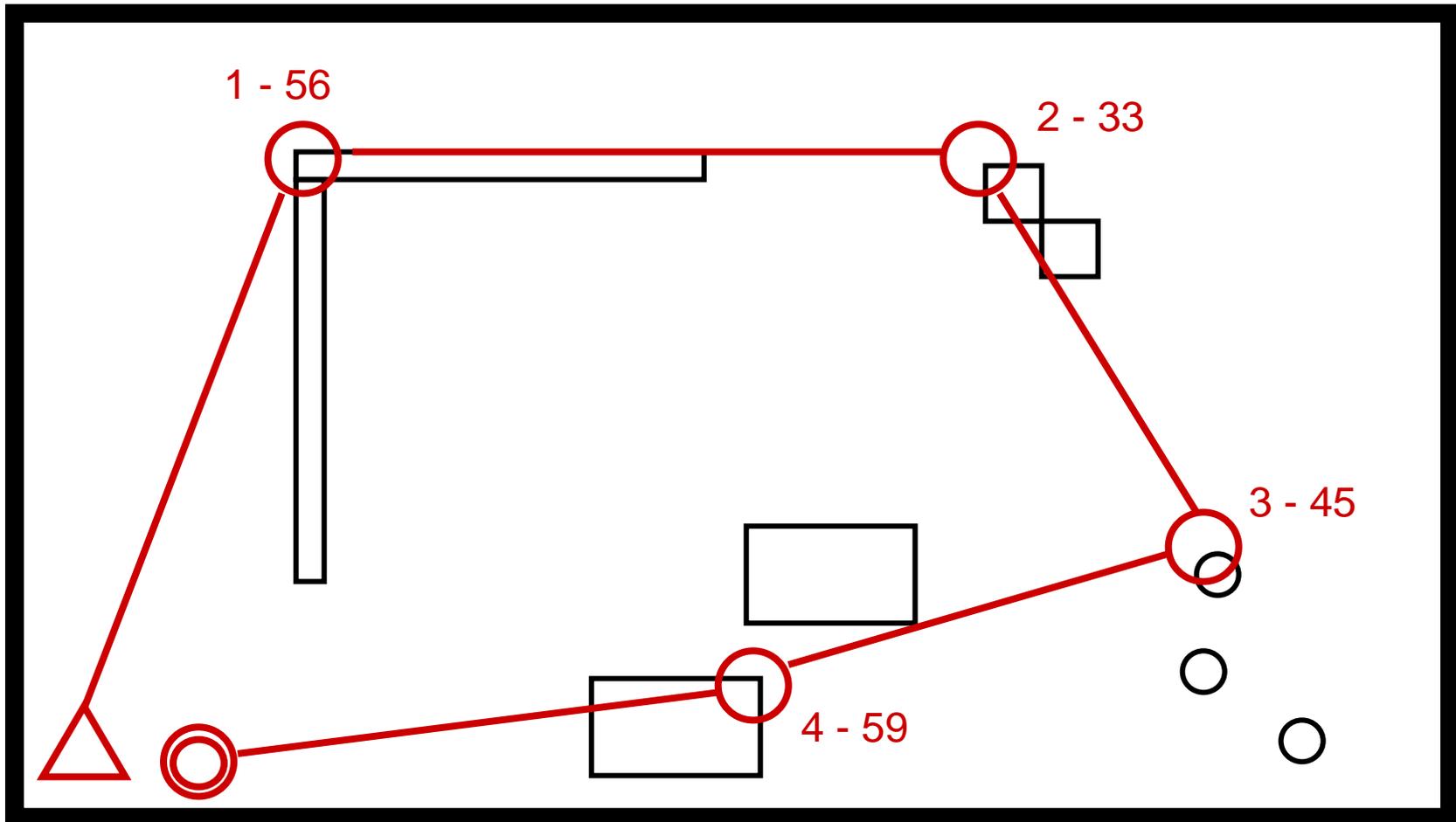
D12 H12 Nordic	2,8 km		
▷	↙		<
1 107	▲		
2 108	▷		▷
3 115		○	
4 118	■		▷
5 128	///	×	
6 134	///	×	
7 135	///	Y	
8 100	///	Y	

○ — 260 m — ⊗

Um das Copyright zu wahren, hier
leicht abgedeckt.
Bei Bedarf kann das Originalbild
angefragt werden

Dudenhofen

Turnhallen-OL mit Rechenaufgabe

**Vorteile**

- Keine aufwändige Geländeaufnahme
- Einfache Schwarz-Weiß-Karte
- Für Anfänger optimal, da überschaubare Fläche
- Es kann sich niemand verlaufen

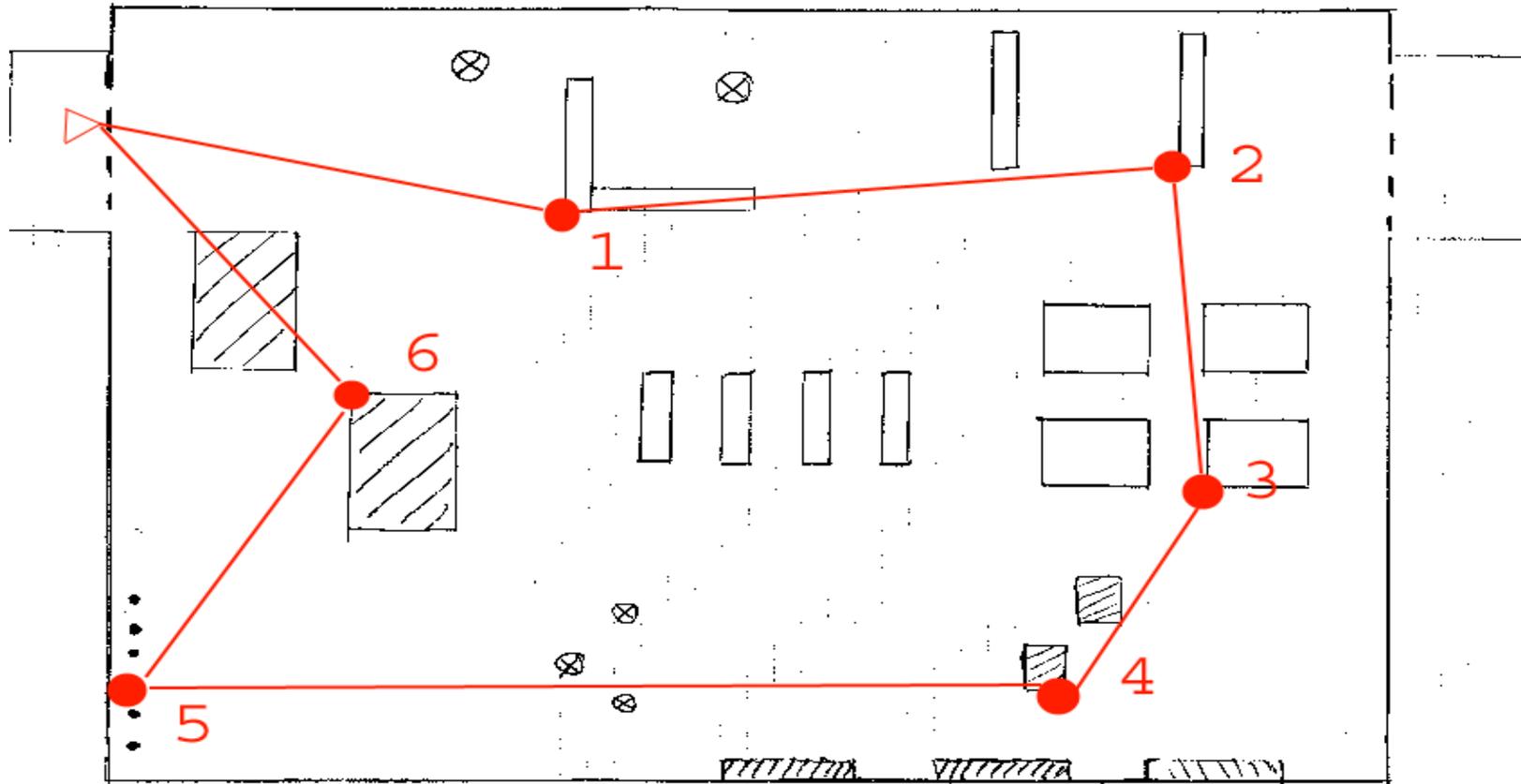


Film
hier klicken

Beispiel eines Hallen-OL



Turnhallen-OL mit Rechenaufgabe

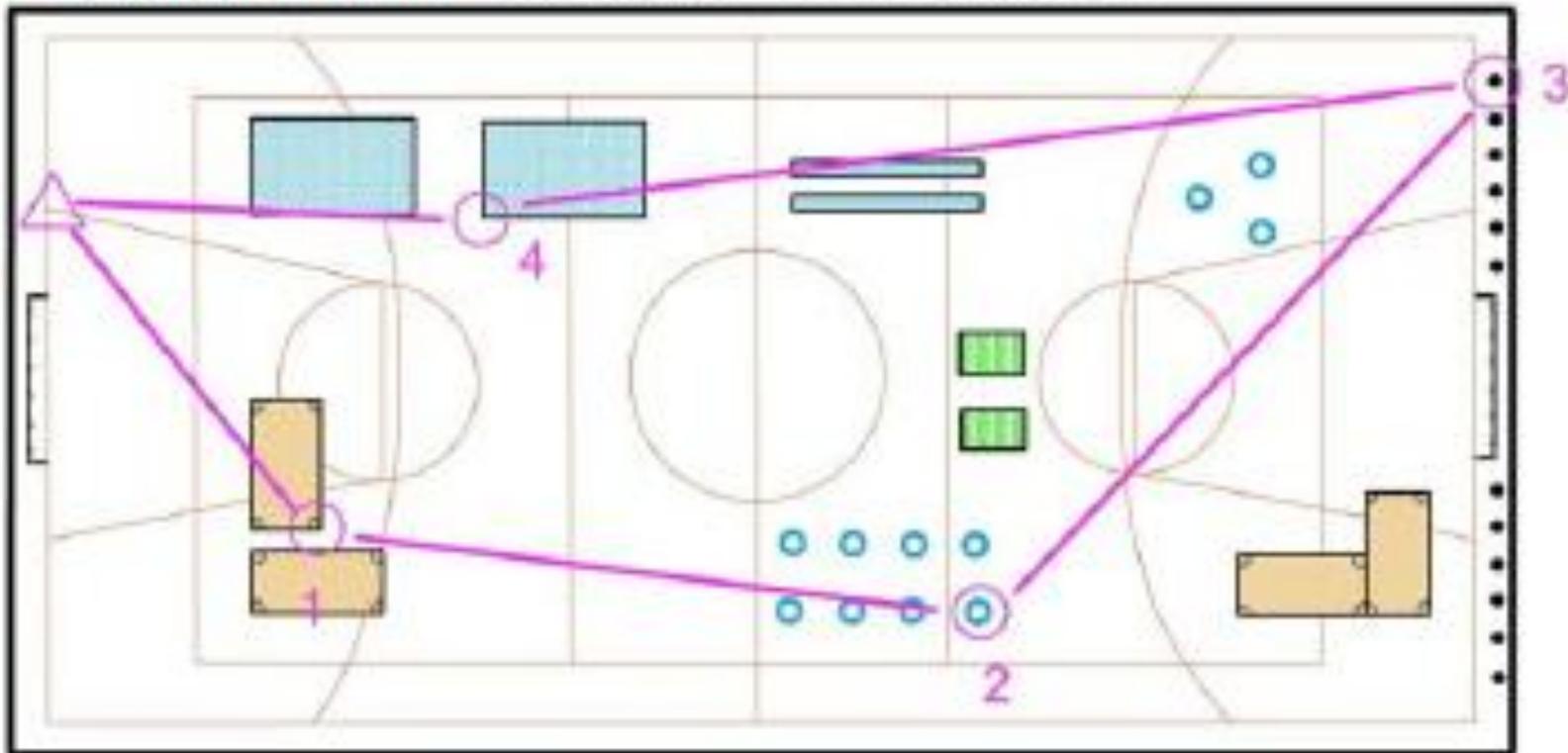


Turnhallen-OL mit Rechenaufgabe



Hallen-Orientierungslauf

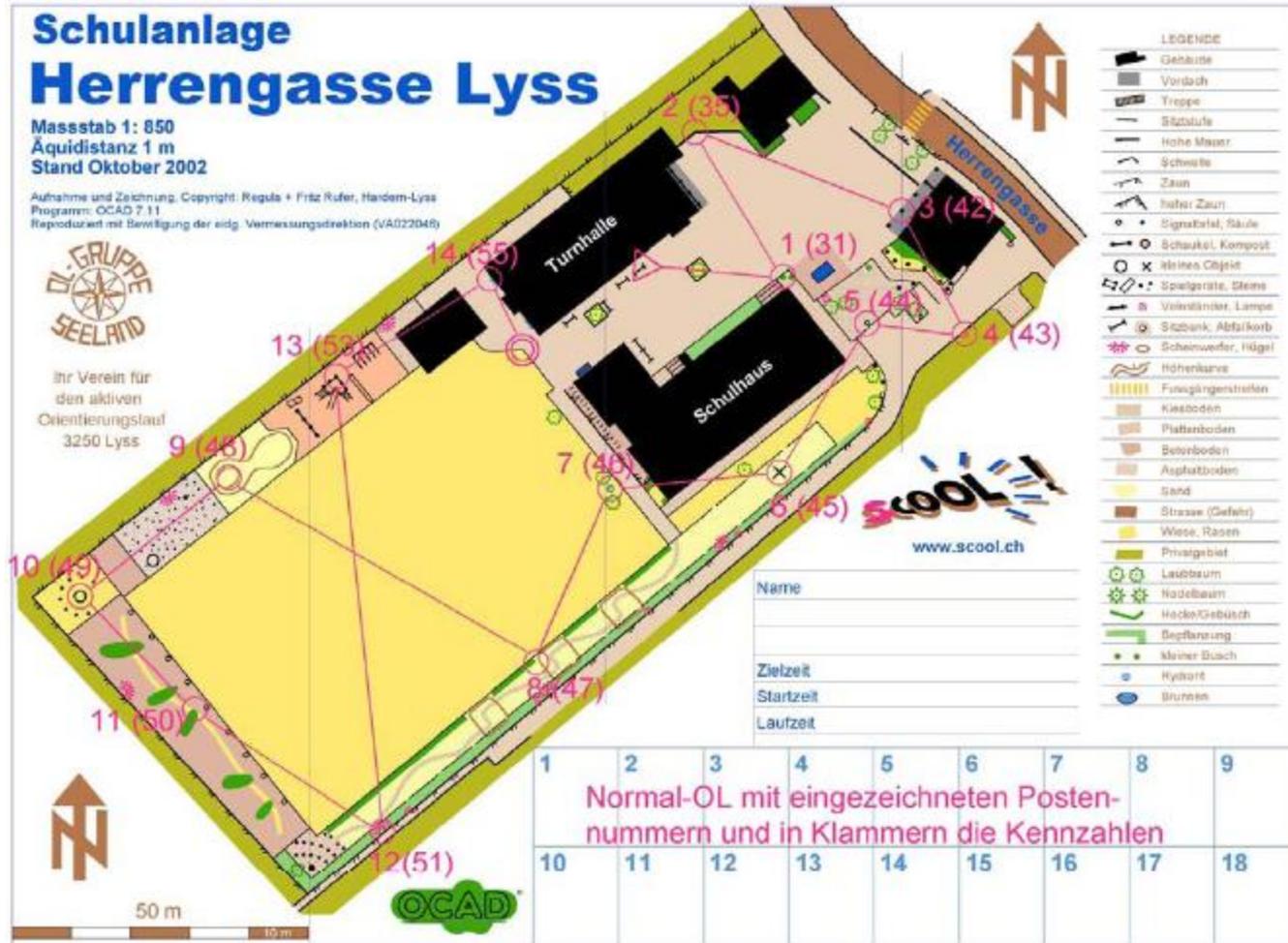
Maßstab 1:100 Bahn A - Startzahl: 4



Objekt	Start	Posten 1	Posten 2	Posten 3	Posten 4	Ziel
Rechenzahl	4	+ 2	: 3	• 4	- 5	
Zwischenergebnis		6	2	8	3	3

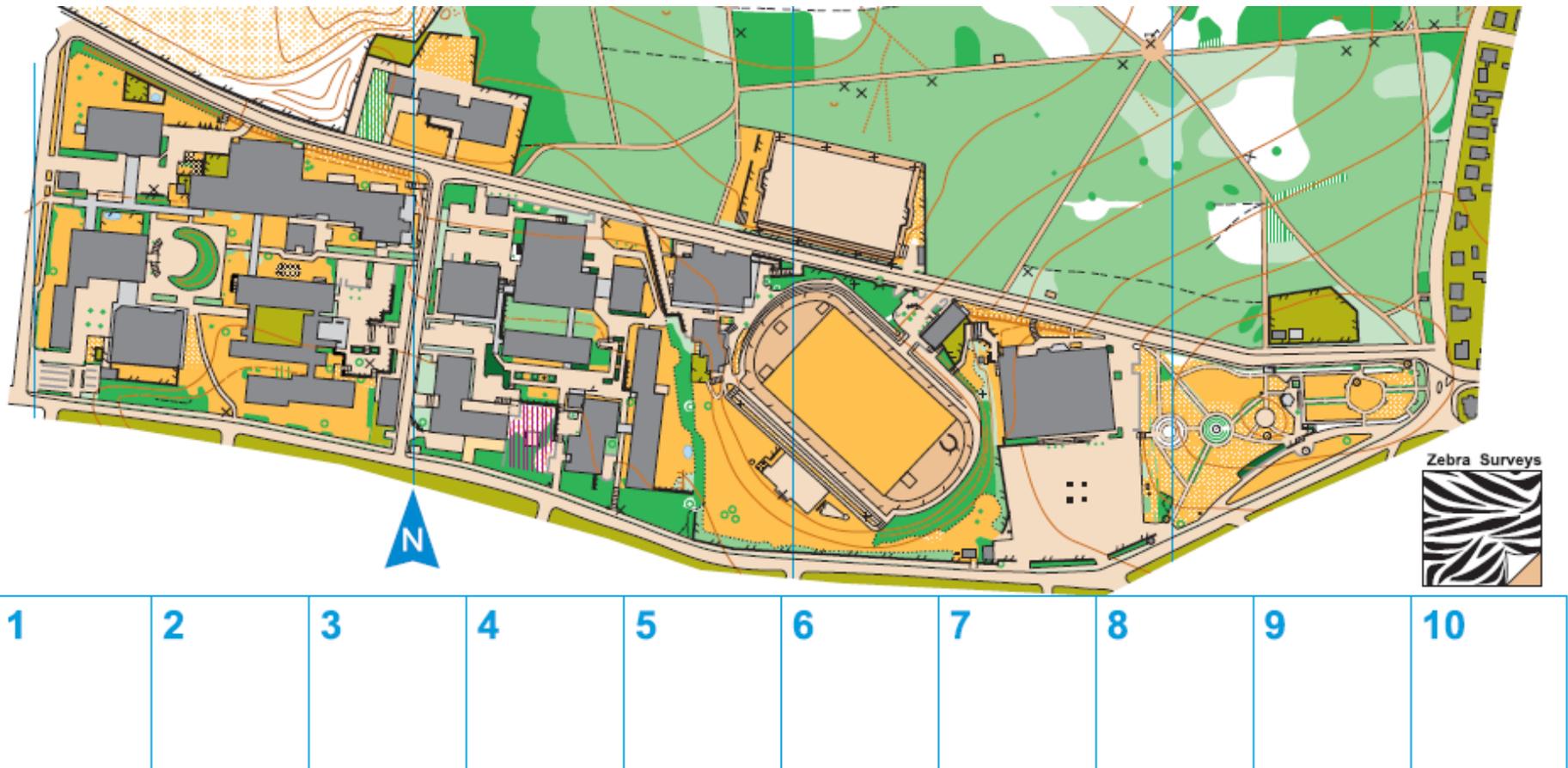


„Normal-OL“ auf einer Schulanlage



Schul- und Sportzentrum Wiesloch

Auszug aus der Spezialkarte „Dämmelwald“



OL im Klassenzimmer oder im Schulhaus

