

## Schul-OL – eine Einführung

Während eines Orientierungslaufes hast Du die Aufgabe, im Gelände versteckte **Kontrollposten** zu finden.

Dazu bekommst Du am Start eine Karte, auf der diese Posten eingezeichnet sind. Jeder Läufer muss diese Posten in derselben Reihenfolge anlaufen. Dazu sind sie vom Start bis zum Ziel mit einer Linie verbunden und durchnummeriert.

Die Routen zwischen den Kontrollposten darfst Du selber wählen und musst sie dann im Gelände finden. Natürlich ist nicht immer der kürzeste Weg der schnellste. Als Hilfsmittel darf ein Kompass verwendet werden.

Für viele ist schon die Teilnahme das Erlebnis. Auf dem Siegerpodest stehen am Ende diejenigen, die alle Kontrollposten in der schnellsten Zeit angelaufen haben.

Zum besseren Verständnis haben wir hier die wichtigsten Informationen und Tipps für Deinen Lauf zusammen gestellt.

- Die Kontrollposten sind mit orange-weißen Postenschirmen markiert. Oben auf dem Postenständer befindet sich die sogenannte SI-Station mit der Nummer des Postens.
- Die Zeitmessung erfolgt elektronisch. Dazu erhält jeder einen sogenannten SI-Chip. Der Chip wird zum „Lochen“ am Posten in die SI-Station gesteckt. Zur Kontrolle des erfolgreichen Lochens ertönt ein Piepen.



- Im Ziel wird der Chip dann ausgelesen und somit überprüft, ob man alle Posten gefunden und in der richtigen Reihenfolge angelaufen hat.

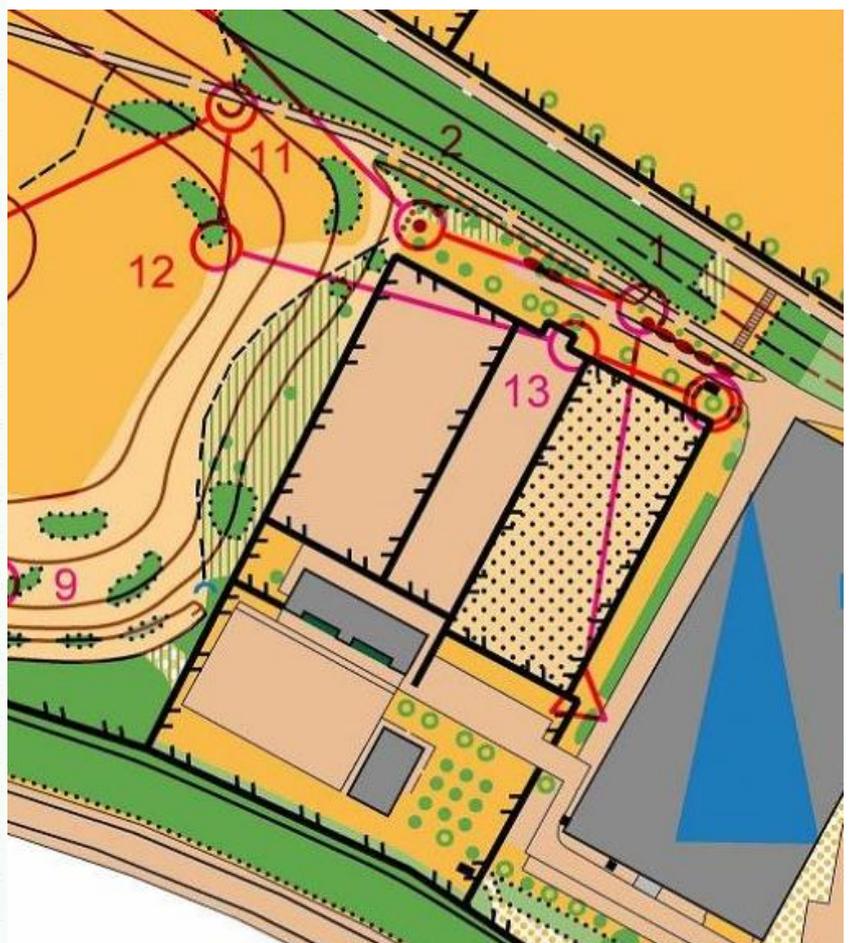


- Beim OL werden Spezialkarten verwendet (s. Legende). Der Maßstab ist auf der Karte angegeben. Der Start ist mit einem roten Dreieck markiert, die Posten sind mit Postenkreisen eingezeichnet, haben eine Nummer und sind untereinander in der Reihenfolge mit einer Linie verbunden. Das Ziel ist auf der Karte mit einem Doppelkreis markiert und muss ebenfalls „gelocht“ werden, erst dann wird die Zeit gestoppt.
- Am Start erhältst Du die Karte. Nimm die Karte ein – entweder mit einem Kompass oder anhand auffälliger Geländemerkmale (z.B. Wege, Zäune, Gebäude etc.). Die Karte hat einen Pfeil, der anzeigt, wo auf der Karte Norden ist. Wenn man die Karte so dreht, dass der Pfeil nach oben zeigt, dann ist Norden oben. Drehe die Karte beim Laufen immer (mit) in die richtige Lage zum Gelände – dann zeigt Dir die Postenverbindungsline die richtige Richtung.
- Kontrolliere am Posten den Postencode – bist Du am richtigen Posten? Achte z.B. auf die Posten 6 und 9 – je nach Kartenausrichtung kann man sie schnell mal verwechseln. Ziehe hierbei auch die Postenbeschreibung zu Rate und vergleiche, ob sie mit Deinem Posten übereinstimmt. Wenn nicht, dann finde Deinen Standpunkt mit der Hilfe der Karte und orientiere Dich neu. Es ist nicht Sinn der Sache, alle sichtbaren Posten „abzuklappen“, bis man durch Zufall die richtige Nummer erwisch hat. Es ist schneller und sicherer zu einem markanten Punkt zurückzugehen, an dem man genau weiß, wo man ist, z.B. zu einem vorher gefundenen Posten.

- Mache Deinen eigenen Lauf und verfolge Deinen Weg auf der Karte mit. Anderen hinterher zu laufen ist riskant: sie können falsch laufen oder aber zu einem anderen Posten unterwegs sein. Da sich die Laufwege oftmals kreuzen, wirst Du immer mal jemanden sehen, der aber ein anderes Ziel haben kann.
- Was musst Du tun, wenn Du einen Posten vergessen hast?  
Dann hole den Posten „nach“ und laufe ab dem Nachholer alle weiteren Posten wieder in der richtigen Reihenfolge ab, auch wenn Du an diesen Posten schon gewesen bist. Eine Doppel-Lochung ist kein Fehler, nur die Reihenfolge muss stimmen. Beispiel:  
Posten 1 - 2 - 3 - 9 - 7 angelaufen, Fehler bemerkt, also weiter 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 usw. bis Ende.
- Versuche markante Objekte auf Deinem Weg sowie die Entfernungen „im Blick“ zu haben. Bei einem Maßstab von z.B. 1:2000 entspricht 1 cm auf der Karte 20 m in der Natur, d.h. 5 cm = 100 m.
- Bist Du Dir nicht mehr sicher, wo Du Dich auf der Karte befindest, so suche Dir ein markantes Objekt in der Nähe (z.B. Wegkreuzung, Zaunecke, Gebäude, oder auch ein Posten) und finde dieses auf der Karte.

Hier die wichtigsten Kartenzeichen und ein Kartenausschnitt zum „Einlesen“.

Kartenzeichen	
	Wald = weiss, Kulturland = gelb
	Hügel; kleine Kuppe
	Senke; kleine Senke; Loch
	Graben; Trockenrinne
	kleinkupiertes Gelände; Erdwall
	Grube; Böschung
	unpassierbare Felswand
	passierbarer Fels; Höhle
	Fahrweg; Karnweg
	Fussweg; Pfad
	schmale Schneise; Stromleitung
	Kulturgrenze; Schiessplatz
	kleiner Turm; Futterkrippe
	Stein; Felsblock; Grenzstein
	Steingruppe; Steingebiete
	Steinmauer; Felsloch
	Zaun passierbar; Ruine
	Zaun, überqueren verboten
	Gebäude; Siedlungsgebiet
	Sperrgebiet (Privatgelände)
	Brunnen; Wasserloch
	Bach; Wasserrinne; Quelle
	Sickerbach oder Sumpfstreifen
	Sumpf passierbar; unpassierbar
	leichte Behinderung
	starke Behinderung
	sehr starke Beh., unpassierbar
	rauhes offenes Land, Kahlschlag
	halboffenes Gebiet; Einzelbaum
	besonderes kleines Objekt
	Wurzelstock; Sperrgebiet



Weitere Informationen sind zu finden unter:  
<http://ol-wiki.de>  
[www.tu-ol-dresden.de](http://www.tu-ol-dresden.de)  
[www.schul-ol-dresden.de](http://www.schul-ol-dresden.de)  
[www.orientierungslauf.de](http://www.orientierungslauf.de)