Orientierungslauf Vorbereitungen

Orientierungslauf ist eine typische Jungschartätigkeit. Jungschartechnik (Kartenlesen), sportliche Aktivität und Naturgenuss sind hier auf ideale Weise kombiniert. Hier wird erklärt was alles bei den Vorbereitungen eines Orientierungslaufes zu beachten ist.

10 Regeln für die Vorbereitung des OL's

1. Nimm dir genügen Zeit für die Vorbereitung! Der Erfolg eines OL's steht und fällt mit der Bahnlegung. Darum kann diese Arbeit nicht eine halbe Stunde vor Beginn des Jungscharnachmittags rasch erledigt werden.
2. Die Länge der Teilstrecken muss dem Können der Teilnehmer angepasst werden. Kurze Teilstrecken für Anfänger, längere Teilstrecken für Fortgeschrittene. Die Strecken sollten aber nur ausnahmsweise länger als 500 m sein.
3. Jeder Lauf muss leicht beginnen: Kurze Teilstrecken, leichte Postkartenstandorte. Einerseits muss sich jeder Läufer erst an die Kartenarbeit gewöhnen und das geschieht auf den ersten beiden Teilstrecken. Anderseits sind Erfolgserlebnisse am Anfang sehr wichtig: Orientierungsfehler im weiteren Verlauf des Wettkampfs lassen sich leichter verkraften.
4. Ebenso sollen die letzten beiden Teilstrecken leicht sein. Die Erwartung des nahen Ziels und die geistige und körperliche Ermüdung der Läufer erschwert die Kartenarbeit ungemein.
5. Die schwierigen Strecken sollen also in der Mitte des Laufes eingebuat sien. Dort sollen sie aber auch wirklich Routewahlprogramme stellen: d.h. der Läufer soll die Wahl haben zwischen längeren, sicheren und kürzeren, schwierigen Routen.
6. Sackgassen vermeiden. Posten mit gleichem Zu- und Rückweg sind v.a. bei Gruppenwettkämpfe zu vermeiden.
7. Postenstandorte müssen durch zwei Kriterien klar bestimmbar sein.

8. Ein Orientierungslauf ist kein Versteckspiel. Hat ein Läufer den unmittelbaren Postenraum erreicht, muss der Posten auch sichtbar sein. Es ist entmutigend, wenn man nach einer gut gelaufenen Teilstrecke die gewonnene Zeit beim Suchen des versteckten Postenblattes wieder verliert.
9. Bei zwingenden Teilstücken sollen die Posten entsprechend gesetzt werden. Wer Posten so setzt, darf sich nicht wundern, wenn die Jungschärler die Bahnlinie überqueren oder das Kornfeld zertrampeln.
10. Der Wald ist keine Turnhalle. Nimm auf Pflanzen und Tiere Rücksicht (Schutzgebiete, Setzzeiten).

Quellenangaben

Titelbild: Juropa Archiv, www.juropa.net

Inhalt aus dem Buch: Jungscharleiternachrichten, Die besten Tipps - der 80er Jahre, Auflage 600.3.90 © BESJ-Verlag, Fällanden, Seite 57-58, Martin Weidmann