Wahlfach Orientierungslauf

Autor(en): **Metzner, André**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [9]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991175

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

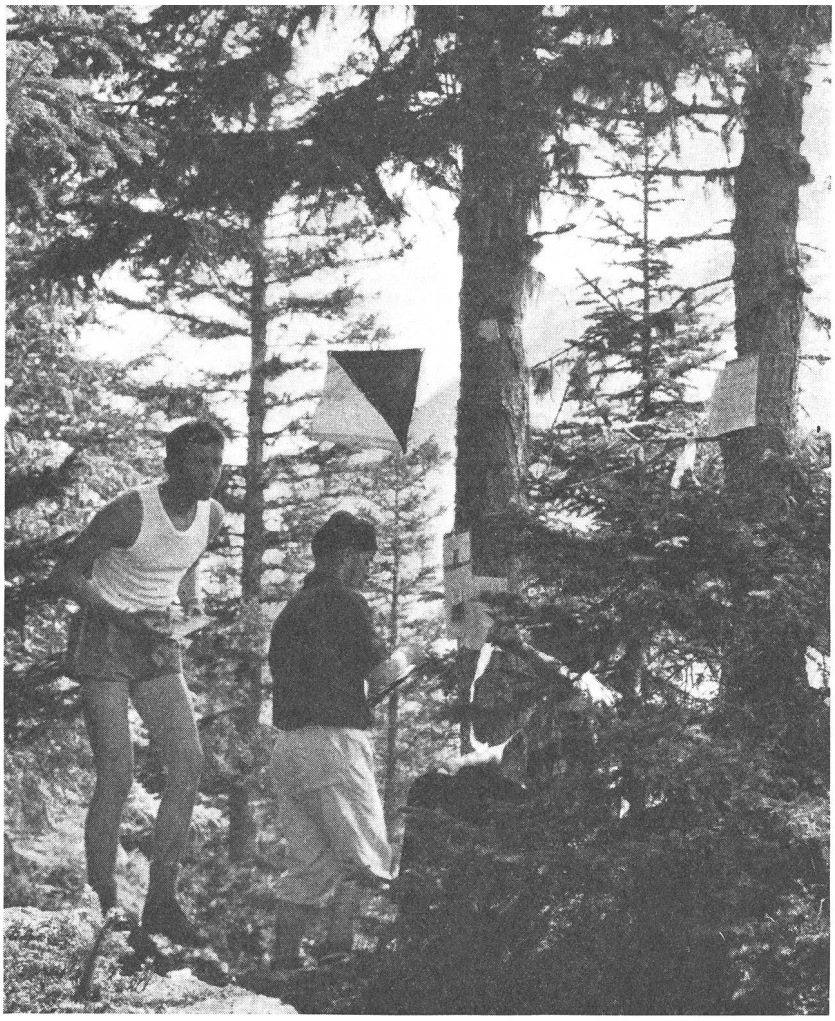
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wahlfach Orientierungslauf

Sonderbeilage
Vorunterrichts-Wahlfächer

André Metzener
Uebersetzung: H. Marbach



Einführung

Im Ausgleich zur Zunahme von Komfort und anderer Erleichterungen, die die moderne Lebensweise mit sich bringt, sucht der Mensch instinktiv ein «Zurück zur Natur». Der grosse Aufschwung, den zum Beispiel das Campingwesen genommen hat, ist eine charakteristische Aeusserung dieser Tendenz.
Es ist daher ganz normal, dass eine Bewegung, die sich mit der körperlichen und moralischen Erziehung Jugendlicher befasst, Disziplinen in ihr Programm aufnimmt, die diesem Bedürfnis Rechnung tragen.
Auf der andern Seite aber können sich die wenigsten damit zufrieden geben, die Natur nur einfach zu betrachten; nein, sie müssen einen alten Kampf-, Jagd- oder Verfolgungsinstinkt stillen, sich mit anderen vergleichen, sich mit Gegnern oder mit sich selbst messen. Die körperliche Anstrengung erscheint ihnen nur wertvoll, wenn sie mit gewissen intellektuellen Qualitäten und technischen Kenntnissen verbunden wird. «Der Kopf und die Beine», dieser Titel eines Buches des verstorbenen Gründers der Tour de France, Henri Desgranges, erlangt in Anwendung auf die Teilnehmer von Orientierungsläufen wieder seine ganze Bedeutung. Die Vorsichtigen ersparen ihren Beinen durch Kartenstudium und sorgfältige Routenauswahl Umwege und unnötige Anstrengungen, während die Unüberlegten mit ihrem Schweiss dafür bezahlen, dass sie dem Ausfindigmachen des richtigen Weges keine Zeit geopfert haben.

Der Orientierungslauf ist also eine Sportart — mit eigenen Qualitäten und Charakteristiken — die sich im schönsten der Stadien, in der Natur, abspielt. Wer übt ihn aus?
Einerseits die von diesem Sport «Besessenen», die ihn als Selbstzweck ausüben, sich einem körperlichen Training unterziehen und ihre Karten- und Geländekenntnisse vervollkommnen.
Anderseits alle möglichen Sportler: Ruderer, Leichtathleten, Skifahrer, Fussball- oder Basketballspieler, die den OL dazu benützen, sich in der Vorsaison vorzubereiten, sich in Form zu halten oder ganz einfach, um in ihrem Trainingsprogramm eine willkommene Abwechslung zu finden.
Aber sowohl die einen wie die andern finden darin nur volle Befriedigung, wenn sich die Läufe unter normalen Wettkampfbedingungen abwickeln, die jedem gleiche Chancen geben und den Faktor Zufall ausschalten.
Da braucht es fähige Organisatoren, die die verschiedenen Laufformen, die wichtigsten Probleme der Bahnlegung sowie auch (und das vor allem) die Charakteristiken der Orientierungsaufgaben kennen und sie nicht mit Aufgaben aus anderen Gebieten verwechseln. Der erfreuliche Aufschwung der Orientierungsläufe in der deutschen Schweiz ist zur Hauptsache den guten Bahnen zuzuschreiben. Für gute Bahnen ist einzige Bedingung: gute Bahnleger.

Vorunterrichtsleiterkurs für Orientierungslauf

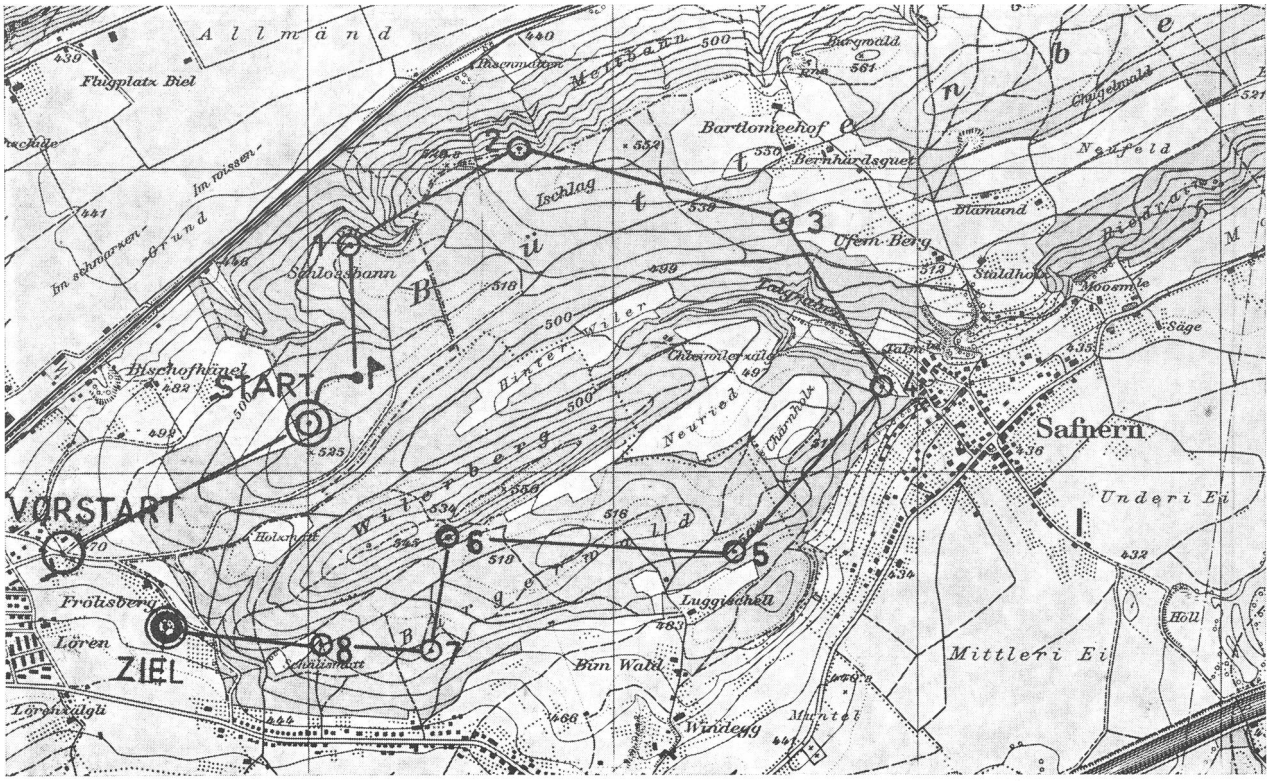
Bis jetzt sind drei solche Kurse organisiert worden. Aus vorher erwähnten Gründen hat man bei der Ausbildung nur einen einzigen Aspekt behandelt: die Bahnlegung. Man hat sich ausschliesslich damit befasst, Bahnleger für Vorunterrichtsgruppen auszubilden und aus Mangel an Zeit das Problem der Vorbereitung und des Trainings von jungen Orientierungsläufern weggelassen.

Einige Exposés geben den Teilnehmern den Begriff der Prinzipien und Elemente der Bahnlegung. Dann, im Uebergang von der Theorie zur Praxis, muss jeder auf seiner Karte eine Bahn eintragen. Die zwei besten Projekte werden ausgewählt und im Gelände mit den notwendigen Abänderungen verwirklicht; dann werden die Posten definitiv markiert und anschliessend muss jede Gruppe die von der andern Gruppe ausgesteckte Bahn laufen.

Jeder hat somit die Möglichkeit, einesteils an der detaillierten Vorbereitung einer Bahn teilzunehmen und andernteils die «Abenteuer» eines durch andere organisierten Laufes zu erleben.

Ferner gibt eine Theorie über die verschiedenen OL-Formen eine Idee von der Fülle und grossen Auswahl, die dem Leiter zur Verfügung steht. Hier ein Ueberblick über die wichtigsten, in diesen Kursen behandelten Formen:

Abbildung 1



Die klassische Form
(Abb. 1)

Der Vorstart:

Verhütet Ansammlungen beim Start.
Erlaubt den Teilnehmern, sich vorzubereiten.

Der Start:

Wenn möglich erhöht, um einen fliessenden Anfang des Laufes zu gewährleisten.

Die Püst:

Postenübernahmestelle. Am Ende eines vom Start an bezeichneten Weges, vom Start aus nicht sichtbar; verhütet, dass der folgende Läufer sieht, in welche Richtung der vorher gestartete gelaufen ist.

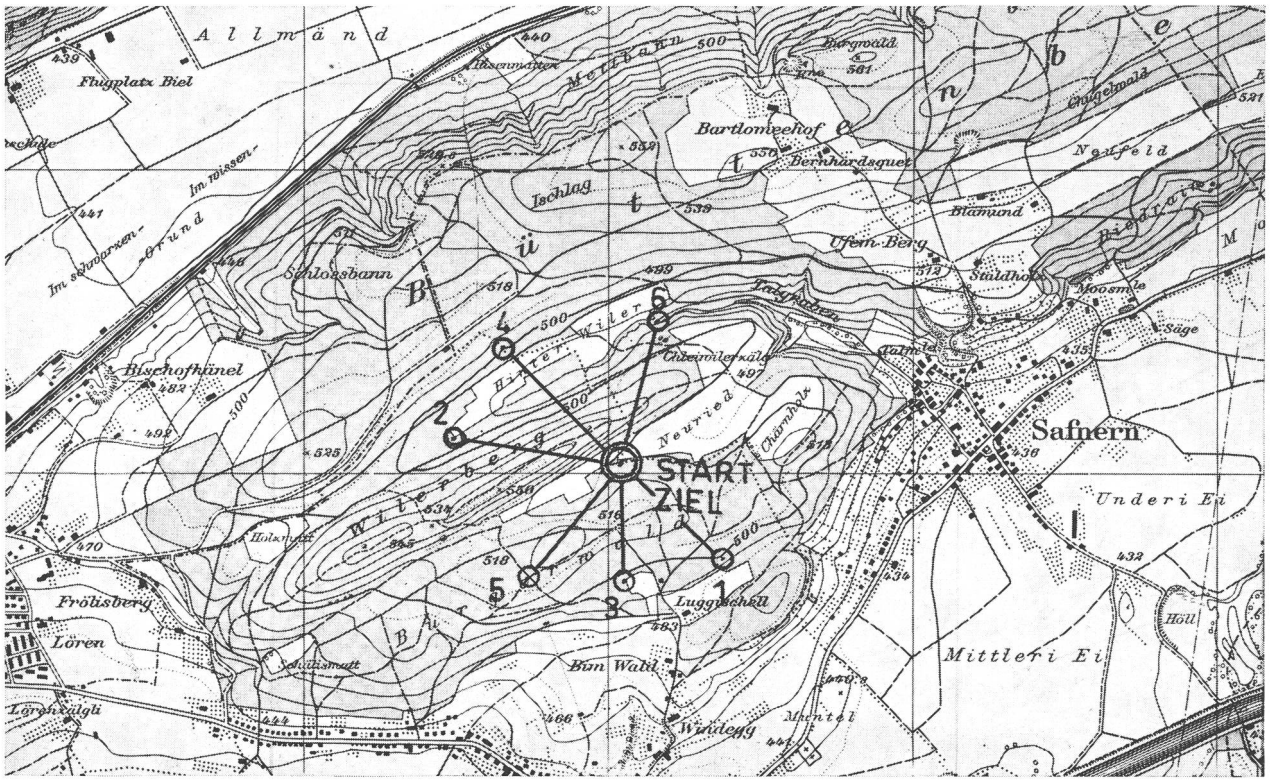
Erste Aufgabenstellung durch angeheftete Karte: Der Läufer überträgt den oder die folgenden Posten auf seine eigene Karte (finnisches System).

Im Verlaufe der Route 2 oder 3 Postenangaben nach demselben Vorgehen.

Stern-OL
(Abb. 2)

Start und Ziel am selben Ort. Der Läufer erhält die Angaben nur für einen Posten. Er muss also jedesmal zum Ziel zurückkehren und erhält dort eine neue Aufgabe. Man kann zum Beispiel jede Aufgabe auf verschiedene Art stellen.

Abbildung 2



Postennetz

Der Läufer erhält alle Posten aufs Mal. Er kann somit die Reihenfolge, in der er die verschiedenen Posten anlaufen will, selbst wählen (diese Form eignet sich besonders für Trainingsläufe).

Linien-OL

Der zu befolgende Weg ist durch eine fortlaufende Linie auf der Karte eingezeichnet. Sämtliche im Gelände aufgefundenen Posten, die an dieser Linie liegen, sind auf die Karte zu übertragen.
Klassierung: nach Anzahl aufgefundener Posten und nach Genauigkeit, mit der sie übertragen worden sind (Strafabzug).

Kreuzjagd

Gleichzeitiger Start von zwei Läufern in entgegengesetzte Richtungen. Welcher der beiden kehrt als erster zurück?

Skorelauf
(Abb. 3)

5—10 Minuten vor dem Start (evtl. 15 Minuten) erhalten die Teilnehmer eine Karte, worauf alle Posten mit ihrer «Wertangabe» in Punkten verzeichnet sind. Sie können ihre Route selbst wählen.
Massenstart aller Läufer. Zeit des Laufes ist vorgeschrieben. Strafabzug von x Punkten pro 30 Sekunden Verspätung.
Beispiel: Bieler Orientierungslauf 1962.

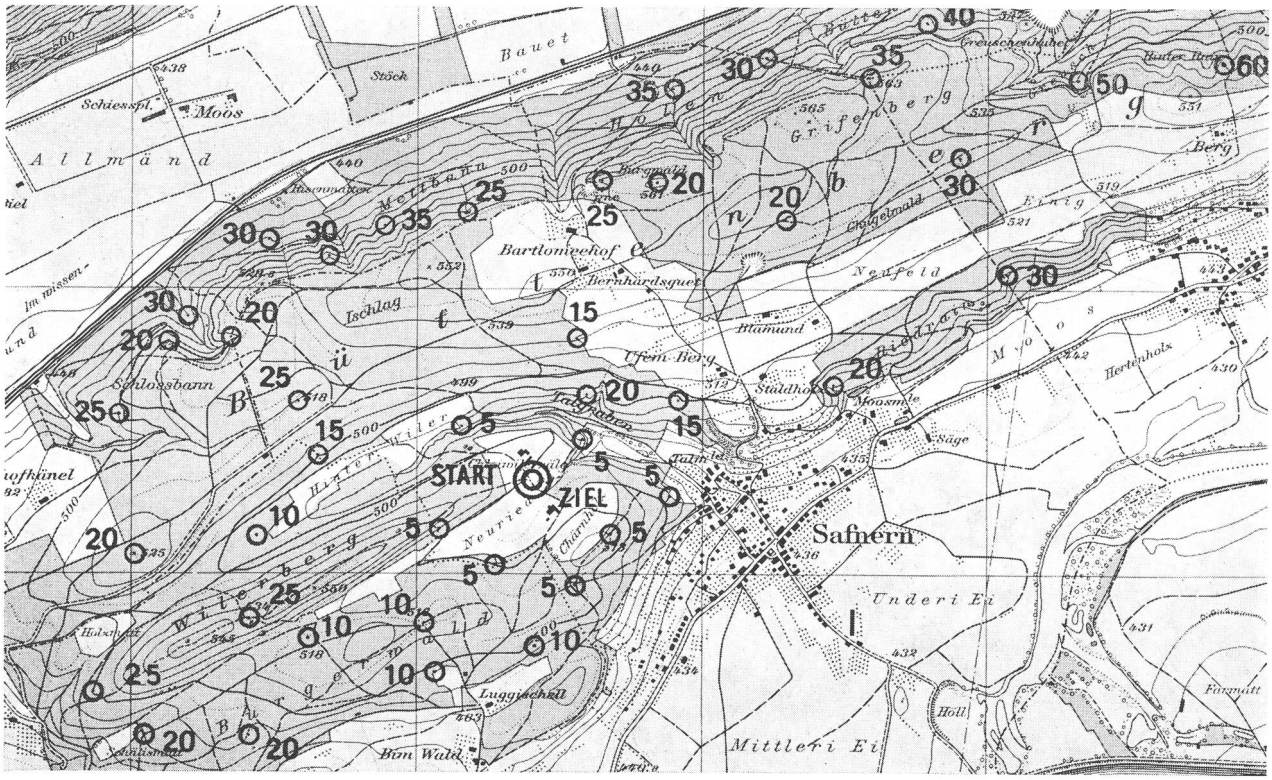



Abbildung 3