

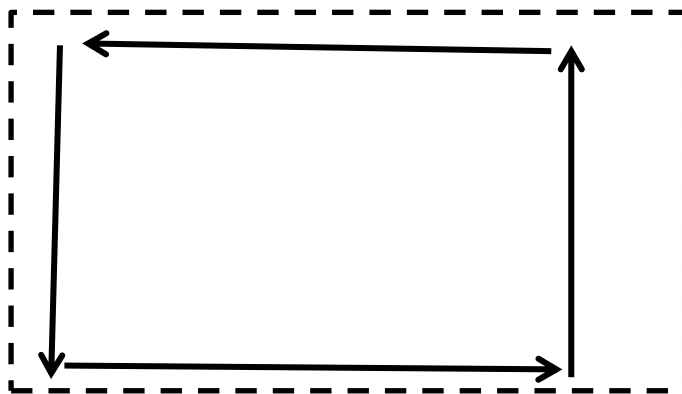
Flächennutzung der Karte je Maßstab
Methodische Ansätze für Übungsleiter - Teil 1

Orientierungslauf - Einsteiger

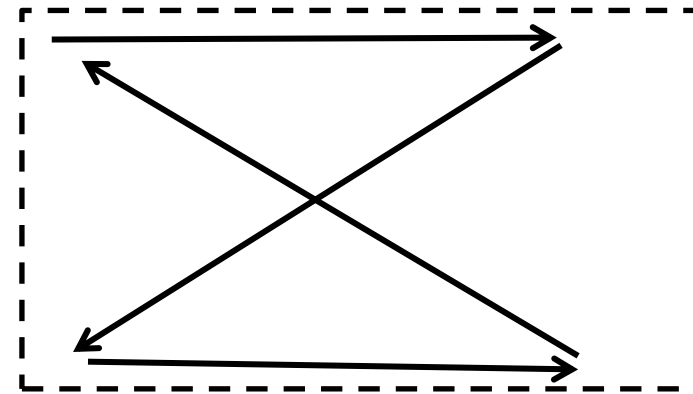
	Karte	Karte		reel	reel			Form 1	Form 2		
	Lk (cm)	Bk (cm)	Maßstab	L (m)	B (m)	Faktor	Nutz	Fläche Nutz (m ²)	Umlauf 1 (m)	Hypot (m)	Diagon 1 (m)
Mini	A4	30	20	1 : 100	30	20	0,7	420	70	36	92
Midi1	A4	30	20	1 : 1000	300	200	0,7	42000	700	361	925
Midi2	A4	30	20	1 : 2500	750	500	0,7	262500	1750	901	2312
Maxi	A4	30	20	1 : 5000	1500	1000	0,7	1050000	3500	1803	4624

2 Nutzungsarten

Start
links
oben



Umlauf 1



Diagon 1

Aus der Länge von Umlauf oder Diagon ergibt sich für 8 min/1000m die Laufzeit für sehr gute Übende
 Aus der Länge von Umlauf oder Diagon ergibt sich für 12 min/1000m die Laufzeit für gute Übende

Kalkül 1		Umlauf1	Diagon 1		
sehr gut	Midi1	5,6	7,4	Min	Bewegung
gut	Midi1	8,4	11,1	Min	Bewegung

Richard WERNER
 28.1202018
 FUN-Team, ÖFOL

Flächennutzung der Karte je Maßstab Methodische Ansätze für Übungsleiter - Teil 2

Orientierungslauf - Einsteiger

Einsteiger oder Anfänger sind stets als 2er-Team unterwegs. Diese Schema wird mit der Entwicklung der Läufer durch Lotsen abgelöst, die die Einzelläufer begleiten. Eine Lotsenart ist der schweigsame Begleiter, der sich einerseits nur meldet, wenn ein grober Fehler vom Läufer gemacht wird. Andererseits kann der Läufer den Lotsen als Berater um einen Tipp anfragen.

Nach drei bis Übungen werden die Läufer in der Regel selbstständig die Routen absolvieren.

Die dritte Lotsenfunktion ist bei einem Schlaufen-OL einsetzbar, wo der Lotse am Kontrollposten steht und eine positive emotionale Rückmeldung gibt oder eine Bestätigung der richtigen Reihenfolge des bisherigen Ablaufens erfolgt. Die Organisatoren setzen hier auch gerne die Postensetzer ein.

Wenn der Kartentyp (Übungstyp) von Mini auf Midi ansteigt beginnen die Einsteiger wieder als 2er-Team. Dieses Vorgehen gilt auch beim Übergang von Midi zu Maxi.

Die Übungsleiter haben stets eine Gruppe von guten und sehr guten Läufern. Daher sind für 30 Minuten Bewegung im Schema Midi1 bei Übungsform Diagon für die guten Läufer 3 Übungen vorzubereiten und für die sehr guten Läufer 4 Übungen im selben Gelände d.h. auf der selben Karte.

Auf der Karte sind bei Anfängern die Kartensymbole aufzulisten (Legende). Wir empfehlen die Kartentype anfänglich mit höchstens 12 Symbolen zu benutzen. Nach mehreren Übungen sind dann die 30 wichtigsten Kartenzeichen bei den 4 Schemata zusammengekommen.

Richard WERNER
28.1202018
FUN-Team, ÖFOL