Mannschaft und Team im Orientierungslauf

Empfehlung für ÜBUNGSLEITER:

Motiv: Geteilte Freude ist doppelte Freude

Klassische Formen:

A) Staffellauf : 3er Staffel, Sie+Er lauf

10er-Staffel mixed (5 Damen + 5 Herrn, abwechselnd)

4er-Staffel mixed (D + H + H + D)

Einsteiger Tandem (2P = D+H, als 2er-Team mit wechselndem Piloten) - Schnupperer

Einsteiger: 3 Staffel aus 2er-Team (D+H , D+H, D+H) - Schnupperer

B) Mannschafts-lauf

5er Mannschaft: 5 Kontrollposten laufen alle an (=Pflichtposten), weiter 10 Posten sollen nach Qualität der Läufer von der Mannschaft aus deren Entscheidung angelaufen werden.

Die 5 Pflichtposten sind eine Minimal-Strecke.

Minimum für Bahnleger (10 Kontrollposten (Kopo))

7er-Mannschaft: Alle laufen 1 zentralen Kontrollposten (Pflichtposten) und jeder muss dann mindestens 2 Sollposten ablaufen. Bahnleger + (Minimum 15 Kopo)

C) Lauf mit einem Chip für 2er-Team (mit einer Kontrollkarte)

Version1: Abwechselndes Anlaufen von 1 Kontrollposten. 2ter Läufer wartet auf Linie mit Kreuzung zum nächsten Kopo. Version 2: Abwechselnd: anlaufen von 2 Kontrollposten,

V2: Version steigend: Läufer A & 1 Kopo, Läufer B & 2 Kopo, Läufer A & 3 Kopo, Läufer B & 4 Kopo

V2.Version fallend: Läufer A & 4 Kopo, Läufer B & 3 Kopo, Läufer A & 2 Kopo, Läufer B & 1 Kopo.

Bahnleger: (Minimum 10 Kopo)

D) Mannschaftswertung - Leistungsgeprägt

8 Läufer über die gleiche Bahn (Kategorie), 5 besten kommen in die Wertung

12 Läufer über gleiche Bahn, 7 kommen in die Wertung

Literatur: John Disley, Orienteering, Faber, 1976;

Zusammenstellung: Richard Werner, 17. Mai 2019, ÖFOL-FUN-Team