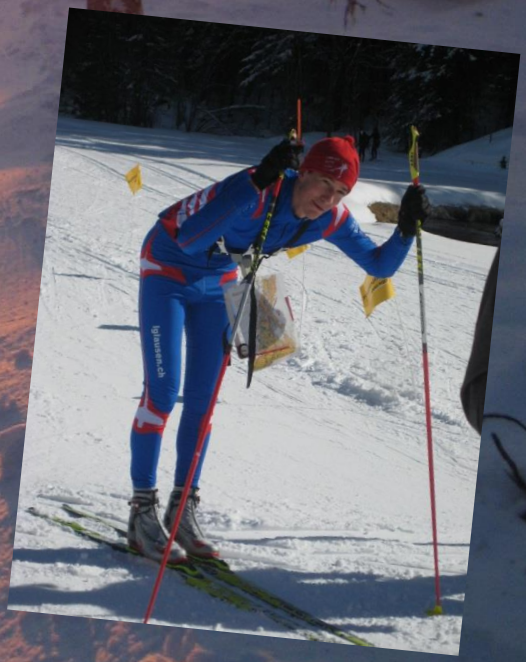
Fachschrift

SKI - OL



Was ist Ski-OL?

Ski-OL ist ein Wettkampfsport, der in einer spannenden Art und Weise Langlauf, Orientierungslauf und Naturerlebnis miteinander verbindet. Mit einer Karte sind eine bestimmte Anzahl Posten in vorgegebener Reihenfolge in möglichst kurzer Zeit anzulaufen. Ski-OL findet auf einem präparierten Loipennetz statt. Die Schwierigkeit ist dabei nicht das Finden der Posten. Dies ist vergleichsweise leicht da die Posten immer an der Loipe stehen und mit einer rot-weissen Flagge markiert sind. Die Herausforderung ist die Wahl der schnellsten Route durch das komplexe Loipennetz und das rasche Kartenlesen unterwegs. Als Wettkampfgelände dient meist ein Langlaufgebiet, jedoch wird das vorhandene Loipennetz durch zusätzliche Loipen und Scooter-Spuren (siehe Foto) ergänzt. Grundsätzlich versucht man sich im Ski-OL mit der Skating-Technik fortzubewegen, da man auf diese Art oft am schnellsten ist. Auf den schmaleren Spuren (Scooter-Spuren) sind jedoch die Doppelstock- oder die Siitonen -Technik geeigneter, weil für den Schlittschuhschritt zu wenig Platz vorhanden ist.

Wettkämpfe

Das Spektrum der über drei Standard-Distanzen (Sprint, Mittel und Lang) ausgetragenen Wettkämpfe reicht von regionalen Anlässen bis zu internationalen Meisterschaften. Gestartet wird einzeln (z. B. in 1-Minuten-Abständen) oder mit Massenstart. Für den Sprint brauchen die Schnellsten rund 15 Minuten. Für die Mitteldistanz rechnet man mit Zeiten zwischen 25 und 40 Minuten. Bei der Langdistanz können die Eliteläufer schon mal 75 oder gar 90 Minuten unterwegs sein. Die Kilometer und Höhenmeter variieren je nach Gelände. Neben den Elite-Kategorien werden immer auch Breitensport-Kategorien angeboten. Von der 10-jährigen Schülerin bis zum 70-jährigen Senior sind an Wettkämpfen alle am Start. Wer sich auf den Langlaufskis auf Postenjagd machen will, braucht keine Lizenz. Auch die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht vorausgesetzt. International werden Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Weltcupanlässe durchgeführt. Die Ski-Orientierungsläuferinnen und -läufer verstehen sich als Gäste der Natur, und es ist ihnen ein Anliegen, auf den Reichtum und die Schönheit ihres «Sportstadions» Rücksicht zu nehmen.

Karte

Die Karte liefert die nötigen Informationen über das Gelände und den Verlauf des Loipennetzes. Die farbigen Spezialkarten werden auf dem Computer gezeichnet und geben das Gelände im Massstab 1:5’000 bis 1:15’000 wieder. Um aktuell zu sein, wird die Karte meist wenige Tage vor dem Einsatz mit dem vielfältigen Loipennetz ergänzt. Das grün dargestellte Loipennetz enthält Informationen über die Art der Spuren. Verschieden breite Spuren werden durch verschiedene Linienarten symbolisiert. Die anzulaufenden Posten, Start und Ziel sind ebenfalls eingedruckt. Im Vergleich zu Karten, die für den Fuss-OL benutzt werden, sind Ski-OL-Karten weniger detailliert dargestellt, da man feine Geländemerkmale unter dem Schnee oft nicht sehen kann und sie für die Läufer nicht relevant sind. Die Karte enthält deutlich weniger Punktobjekte. Dadurch sind die wichtigsten Informationen wie das Loipennetz und die Geländestruktur auf der Karte rascher erkennbar. Ansonsten unterscheiden sich Ski-OL-Karten – mit Ausnahme der zusätzlichen Signaturen für die Loipen – nicht von Fuss-OL-Karten.

Ausrüstung

Für Ski-OL am besten geeignet sind Skating-Langlaufskis. Skis für die klassische Langlauftechnik sind möglich, meist fehlt aber unterwegs eine entsprechend präparierte Spur. Die Langlaufstöcke besitzen vorteilhaft grössere Teller als üblich, um das Einsinken in weichen Spuren zu verringern. Da die Karte nicht wie im Fuss-OL in der Hand getragen werden kann, benötigt der Athlet ein Kartengestell. Dieses besteht aus einer drehbaren Plexiglasplatte, welche durch einen beweglichen Hebel am Oberkörper befestigt ist. An den meisten Wettkämpfen kann ein solches Kartengestell gemietet werden. Für Einsteiger genügt ansonsten jedoch ein Kartenmäppchen, das um den Hals gehängt wird. Nicht so wichtig wie beim Fuss-OL, aber trotzdem sehr hilfreich, kann ein Kompass sein. Die Posten-quittierung, welche bestätigt, dass die Posten korrekt angelaufen wurden, erfolgt an Wettkämpfen mittels eines elektronischen Kontrollsystems. Die dazu benötigte SPORTident ActiveCard (SIAC) kann vor Ort gemietet werden und wird am Handgelenk getragen.
Nach erfolgtem Start sind alle Posten in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen und zu quittieren. Bei falscher Reihenfolge oder fehlenden Posten wird man nicht klassiert. Zusätzliche Posten haben keine Folgen.

Leistungssport

Als Saisonhöhepunkte gelten die Welt- und Europameisterschaften sowie die Junioren-Weltmeisterschaften für die Nachwuchsläufer. Seit mehr als 40 Jahren finden internationale Wettkämpfe im Ski-OL statt. Zu den Dominatoren dieser Sportart gehören Russland, Schweden, Finnland und Norwegen.

Breitensport

Bei allen Wettkämpfen der nationalen Kalender stehen auch Kategorien für Breitensportler zur Auswahl. Hier die vier wichtigsten Beweggründe an Ski-OL teilzunehmen:

1. Erlebnis des Geländes und die Bewegung in der abwechslungsreichen freien Natur.
2. Die Entwicklung der Techniken zur Umsetzung von „Karte in Gelände projizieren“.
3. Der soziale Aspekt. Ehemaligen Eliteläufer und Jugendliche liefern sich „Privatduelle“ auf freundschaftlicher Ebene und geniessen den Austausch der Erlebnisse nach dem Wettkampf.
4. Der Ski-OL bietet Fuss-OL Läufern und anderen Ausdauersportlern ein spannendes Ausgleichstraining.

Bahnlegung Ski-OL

Ski-OL Wettkämpfe finden auf einem Langlauf-Loipennetz statt. Die Teilnehmenden dürfen das Loipennetz verlassen, die Posten stehen aber immer an einer Spur. Die Herausforderung liegt in der Wahl der schnellsten Route durch das komplizierte Loipennetz und im raschen Kartenlesen und Entscheiden unterwegs.

Geländewahl

Für Ski-OL Wettkämpfe ist es ideal, wenn bereits ein Langlauf-Loipennetz besteht, welches mit zusätzlichen Spuren ergänzt wird. Angelegt werden diese mit Motorschlitten oder zu Fuss. Dies bedingt, dass man selber ein Spur-Netz anlegen darf. Entsprechend muss vorgängig geprüft werden, ob Landbesitzer und Loipenbetreiber mit der Durchführung einverstanden sind. Ausserdem müssen mögliche Gefahrenbereiche (Lawinengefahr, Strassen, Skipisten) berücksichtigt und Naturschutzeinschränkungen abgeklärt werden.

Schwierigkeitsgrad

Orientierungstechnische Anforderungen

Beim Ski-OL bestehen die Anforderung aus einer schnellen Wahl der Route und dem erfolgreichen Navigieren durch das Spur-Netz. Die Wahl der schnellsten Route wird durch das Loipennetz und das physische Leistungsvermögen der Wettkämpfer beeinflusst. Der Bahnleger soll Teilstrecken so legen, dass unterschiedliche Routen möglich sind. Geländeteile mit einem dichten und komplexen Spur-Netz werden für anspruchsvolle Bahnen benutzt, für die einfachen Bahnen für jüngere Teilnehmende und Einsteiger ist ein überschaubares Spur-Netz mit nicht allzu vielen Abzweigungen besser geeignet. Der Bahnleger versucht deshalb mit zusätzlichen Spuren das bestehende Loipennetz entsprechend zu verdichten, idealerweise zentrale Teile des Wettkampfgeländes mit weniger, periphere mit mehr Spuren.

Eine einfache Bahn beinhaltet eher kürzere Teilstrecken. Die Routenwahlen sind übersichtlich und haben nur zwei Routenmöglichkeiten. Es wird vorwiegend auf breiten Loipen gelaufen und dies in möglichst flachem Gelände. Die Bahn ist übersichtlich und gut lesbar.

Eine anspruchsvolle Bahn bietet möglichst viele Routenwahlen mit mehreren Auswahlmöglichkeiten. Längere und kürzere Teilstrecken wechseln sich ab. Alle Geländetypen werden benutzt und viele Motorschlitten-Spuren miteinbezogen. Die Bahn kann überkreuzt und daher schwerer lesbar sein.

Zu vermeiden sind Teilstrecken, bei denen auf der Idealroute das Loipennetz verlassen werden muss. Das Laufen auf nicht präparierten Spuren benachteiligt früh gestartete Wettkämpfer gegenüber spät gestarteten und ist deshalb unfair.

Langlauftechnische Anforderungen

Die Qualität und Steilheit des Spurnetzes bestimmen die langlauftechnischen Anforderungen: Perfekt präparierte, breite Loipen sind besser und schneller belaufbar als schmale und weiche Motorschlitten-Spuren. Die Bahnen müssen den Langlauf-Kompetenzen der Teilnehmenden angepasst werden; steile Abfahrten sind für die Jüngsten sowie für die älteren Senioren zu vermeiden. Es ist erlaubt, Teilstrecken zu Fuss zurückzulegen. Ski und Stöcke müssen aber dabei immer mitgetragen werden.

Physische Anforderungen

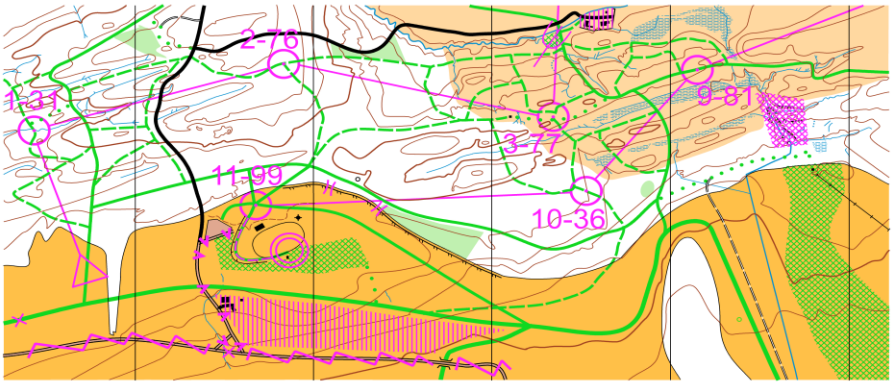
Die physischen Anforderungen richten sich nach der Leistungsdauer (Siegerzeit). Um diese Zeit abzuschätzen, berechnet der Bahnleger die Leistungskilometer und berücksichtigt auch den Anteil an Motorschlitten-Spuren. Die Streckenlängen und Siegerzeiten werden den Kategorien angepasst. Dabei wird sowohl das Alter als auch das technische Können der Teilnehmer berücksichtigt. (Tabelle zu Alterskategorien mit Empfehlungen siehe Anhang)

Postenstandorte

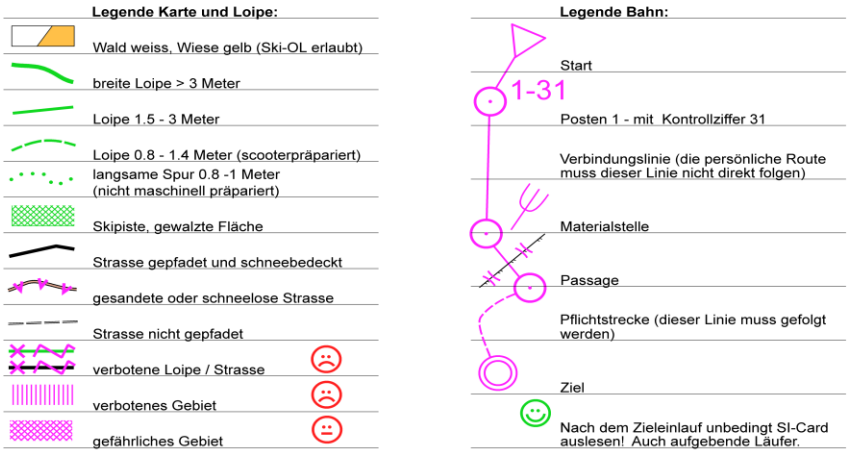
Die Posten stehen beim Ski-OL immer an der Loipe. Postenstandorte in steilen Abfahrten sind zu vermeiden. Zwei Posten müssen mindestens durch eine Abzweigung oder ein deutliches Geländemerkmal getrennt sein.

Darstellung der Ski-OL Bahn auf der Karte

Beim Ski-OL sollte die Karte in digitaler Form vorliegen. In den meisten Fällen wird nämlich entweder ein bestehendes Loipennetz mit zusätzlichen Spuren ergänzt oder ein Spur-Netz wird extra für den Wettkampf angelegt. Als Besonderheit beim Ski-OL muss deshalb das Loipennetz auf die Karte gedruckt werden.
Für Trainings und zur Ausbildung können auch bestehende Loipenpläne ergänzt und so verwendet werden.
Auf der Ski-OL Karte wird das Spur-Netz grün dargestellt; Art und Dicke der Linie zeigen die Qualität der Loipe (siehe Legende). Für die bessere Lesbarkeit ist beim Zeichnen der gestrichelten Linien darauf zu achten, dass bei den Kreuzungen die Linien durchgezogen sind, dass also dort keine Lücken sind. Das Wegnetz (in schwarz) wird nur dargestellt, wenn es im Schnee zu sehen ist. Es muss dabei auf der Karte ersichtlich sein, ob die Strasse mit Langlaufskis benutzt werden kann (siehe Legende).
Die Bahn mit den Posten und Verbindungslinien ist purpur. Die Postennummern und ihre Kontrollziffern werden auf der Karte eingedruckt.
Das grüne Loipennetz wird über die purpurfarbenen Verbindungslinien der Bahn gedruckt, was bei der Farbhierarchie entsprechend eingestellt werden muss. Es empfiehlt sich ein Probedruck, da die Farben je nach Drucker unterschiedlich ausfallen können.



Dez 2012, ATh



Praktische Tipps für Veranstalter

Bewilligungsverfahren

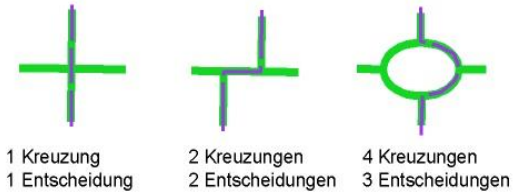
Auf Basis des möglichen Loipennetzes werden Verhandlungen mit Loipenbetreibern, Grundstück-Eigentümern sowie den Jagd- und Forstbehörden geführt. Mit diesen werden die Bedingungen für die Durchführung eines Ski-OL festgelegt. Zudem wird vereinbart, welche Bewilligungen nötig sind.

Spuren mit dem Motorschlitten erstellen

Um das vorhandene Loipennetz zu verdichten, werden mit Motorschlitten zusätzliche Spuren präpariert. Dazu werden im Gelände mögliche Strecken rekognosziert und mit einem Motorschlitten abgefahren. Zur Verbesserung der Spurqualität empfiehlt es sich, die Spur zu glätten beispielsweise indem Autoreifen nachgezogen werden. Für das Erstellen von zusätzlichen Spuren mit dem Motorschlitten muss eine Bewilligung eingeholt werden.

SKI-OL Tiefbau

Ski-OL mit Langlaufloipen sollen so angelegt werden, dass die Sportler kartentechnisch herausgefordert werden. Je mehr Entscheidungen auf einer Teilstrecke getroffen werden müssen, um so grösser die Herausforderung. Je nachdem wie die Loipen angelegt werden, müssen mehr Entscheidungen getroffen werden.



Empfehlung für Baumeister der Spezialloipen (Tracks)

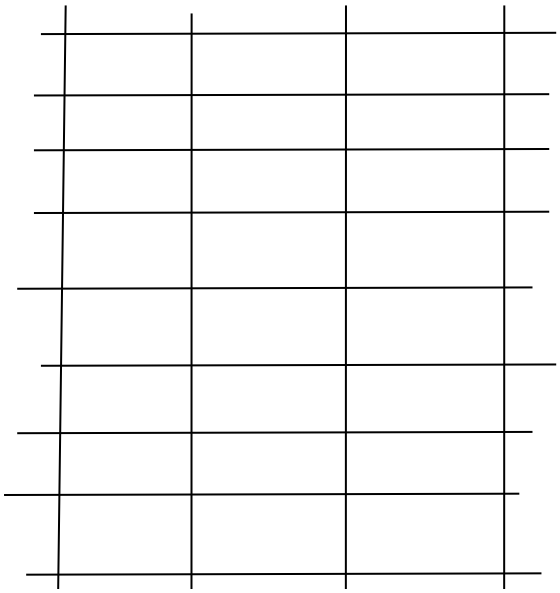
Die Vorbereitung eines Übungslauf oder eines Wettlaufs für Langlaufen und Orientieren erfordert einen „Straßenbau“. Während das Loipennetz am Übungsort den Regeln nach „flache Strecke und moderate Kurven“ folgt, ist für das denksportmäßige Netz eine Anlage als 3/8-Labyrinth zweckmäßig.

Der Tiefbaumeister weicht daher auf Formen aus, die nicht mit dem Schema Street & Avenuen (+ Kreuzung- Schema) übereinstimmt. Dieses spezielle Netz der Straßen (Tracks) erfordert auf einer Teilstrecke 3 bis 5 Möglichkeiten der Anfahrt zu einem Kontrollpunkt (Kontrollposten) am Ende der Teilstrecke. Dieses Wahlmuster wird durch eine Folge von Entscheidungen erwirkt. Die Entscheidungen fallen bei den T-Kreuzungen. Im klassischen OL ist das eine Weggabel. Die T-Kreuzung führt nach links oder nach rechts von der Hauptloipe weg.

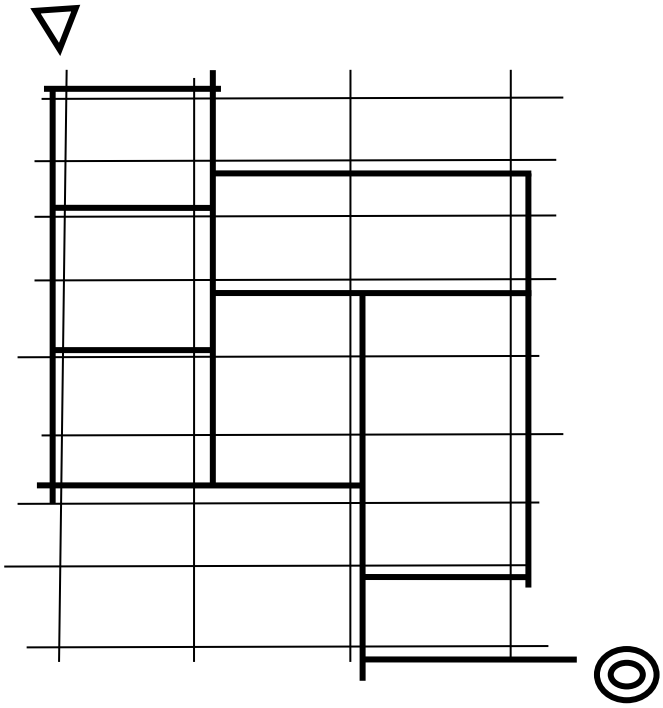
Empfehlung in Konzeptform

Wenn 4 langgestreckte Loipen nebeneinander ausgeführt wurden, sollen die Abzweigungen für den Loipenwechsel mit einem Verfahren als T-Kreuzung gebaut werden. Die Abbildung entspricht dem Lauf von oben nach unten und ist ein Loipenabschnitt. Schema: 4 Avenues verknüpft mit 9 Streets mit +Kreuzungen werden umgebaut auf T-Kreuzungen, die Spezialloipen sind fett gezeichnet.

Schema: 4 Avenues verknüpft mit 9 Streets, Spezialloipen fett



Beispiel Schema Straßenzüge



Beispiel: Schema überlagert mit Spezialloipen

Kartenherstellung und -druck

Ideal ist eine Spur- und Bahnlegung im OCAD, einem Programm zur Herstellung von Karten. Es kann eine bestehende Karte umgezeichnet oder eine neue Karte hergestellt werden. Mit einem Kartenbild als Hintergrund kann auch nur das Spur-Netz und die Bahnlegung im OCAD gemacht werden.

Es bewährt sich die Karte kurzfristig zu drucken um auf die aktuelle Schneelage reagieren zu können. Die Karte inklusive Bahn mit einen Farblaserdrucker ausdrucken oder alle Bahnen ab OCAD ausdrucken und farbkopieren.

Bahnkonzept

Für das Bahnkonzept werden auf Grund des möglichen Loipennetzes Bahnen für alle Kategorien entworfen.
Zuerst wird eine kurze, dann die längste und anschliessend restlichen Bahnen gelegt. Die verschiedenen Bahnen dürfen gemeinsame Teilstrecken aufweisen.
Die Bahnen mehrerer Kategorien können zusammengelegt werden. Dazu müssen Distanz und technische Anforderungen weitgehend übereinstimmen. Welche Kategorien zusammengelegt werden können richtet sich deshalb auch nach der Länge des Wettkampfes.
(Kombinationsmöglichkeiten siehe Anhang)

Leihmaterial

Der Verein Ski-O Swiss stellt diverse Hilfsmittel zur Verfügung. Neben Motorschlitten und speziellem Postenmaterial für Ski-OL stehen auch Kartengestelle zur Verfügung.

Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf ÖFOL stellt mietweise Kartengestelle zur Verfügung.

Orientieren im Ski-OL

Um sich während eines Ski-OL richtig orientieren zu können, benötigen die Läuferinnen besonders folgende vier Kompetenzen:

Richtung mit und ohne Kompass

- Karte ausrichten und Laufrichtung von gerichteter Karte abnehmen

Lesen der Karte

- Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen
- Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

Routenwahl

- Routen wählen
- Routenwahl umsetzen

Administration

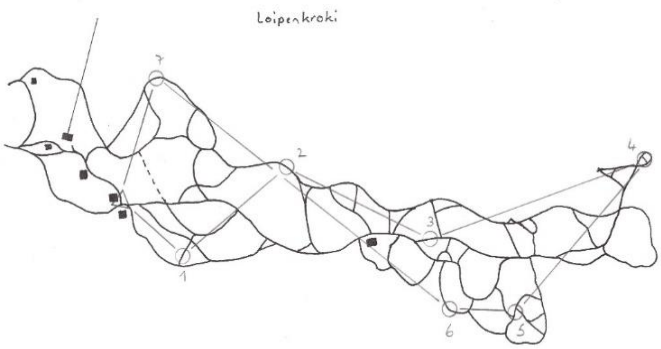
- Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen

Um diese Kompetenzen zu schulen, können auch Übungsformen ohne ein komplettes Wettkampfgebiet durchgeführt werden. Einige Beispiele sind hier aufgeführt.

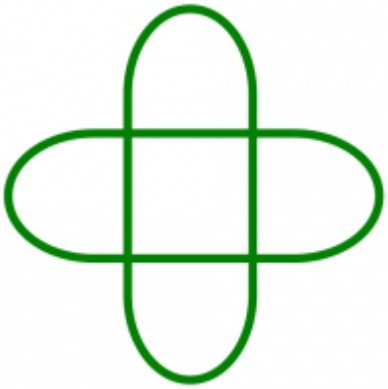
Eine Sammlung diverser Trainingsformen sind unter **www.ski-o-swiss.ch/trainings** frei verfügbar.

Ski OL mit einem Loipen-Kroki

Ein bestehendes Loipennetz wird mit Skiern, Schneeschuhen oder maschinell durch zusätzliche Spuren ergänzt. Das gesamte Spur-Netz wird mit oder ohne Unterscheidung der Spur-Qualität auf ein Papier gezeichnet. In diesem Spur-Netz wird eine OL-Bahn gelegt und eingezeichnet. Für das Training werden Schwarz-Weiss-Kopien benutzt.



Batong

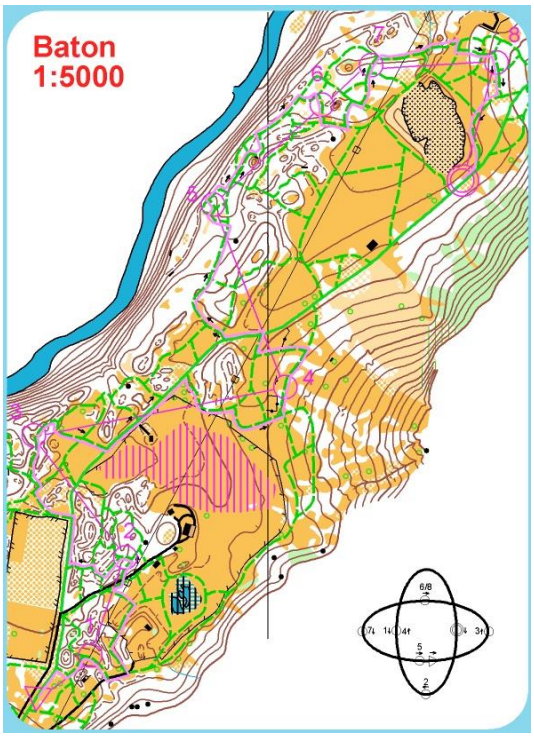


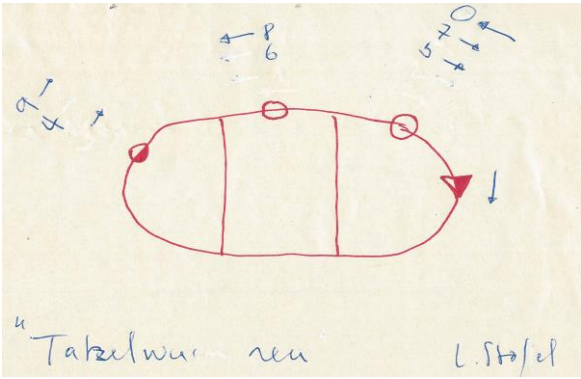
Diese Übung schult das Wählen und das Umsetzen einer Route mit vielen links/rechts/geradeaus-Entscheiden. Sie kann sowohl im Winter auf Schnee als auch im Sommer draussen oder in der Halle ausgeführt werden.

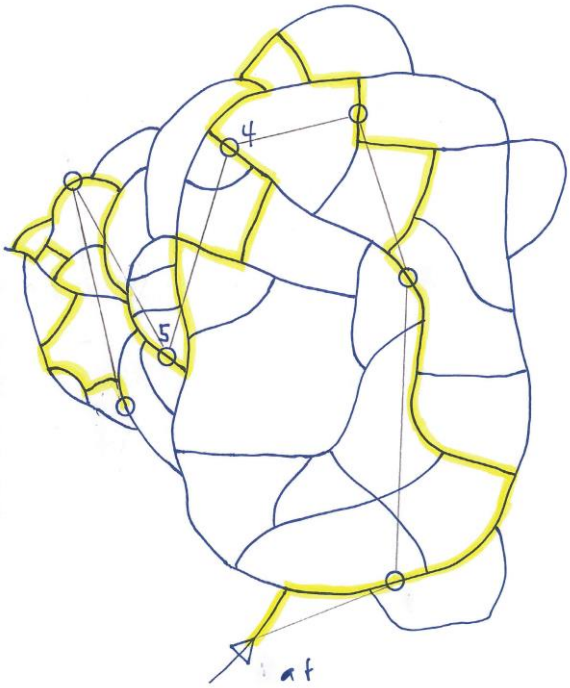
Für diese Übung benötigt man zwei grosse, sich überscheidende Ellipsen am Boden (genannt Batong). Diese kann man als Skispur in den Schnee ziehen oder mit Kreide, Absperrband oder Malstäben markieren. Egal wie man sich nun auf dem Batong bewegt, man kommt immer wieder zu einer Kreuzung. Der Athlet bekommt eine Karte mit einer beliebigen Ski-OL Bahn. Er muss sich nun für eine Route entscheiden und diese auf dem Batong ablaufen. Jedes Mal, wenn er auf dem Batong an eine Kreuzung kommt, muss er entsprechend der nächsten Kreuzung auf der gewählten Route sich für links, rechts oder gerade aus entscheiden.

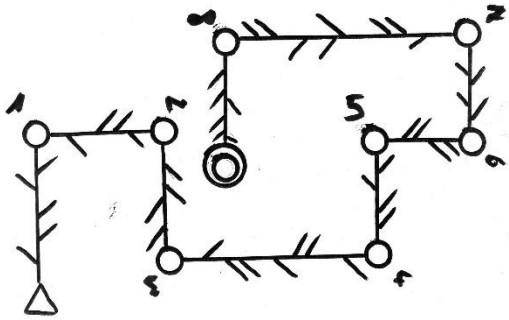
Varianten:

- Anstelle einer Bahn kann der Trainingsleiter dem Läufer auch eine Linie einzeichnen, welcher dieser entlanglaufen soll. Dadurch kann man beim Posten jeweils kontrollieren, ob der Läufer an der richtigen Stelle im Batong ist und somit die Abzweigungen richtig gewählt hat.





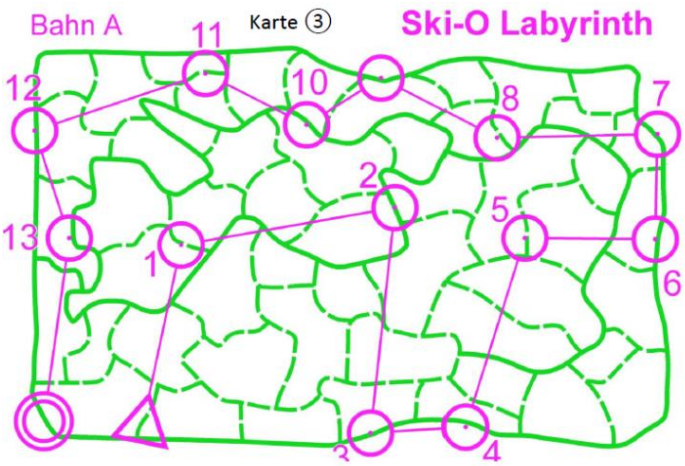




Partner-Übung im Ski-OL Labyrinth

Diese Übung schult das Ausrichten der Karte für den Ski-OL. Es ist eine Trockenübung, man ist «nur» gedanklich unterwegs. Deshalb lässt sie sich auch gut z.B. in ein Hallentraining integrieren.

Auf der Karte ist ein Loipennetz mit Loipen und Scooter-Spuren eingezeichnet. Läufer A erhält auf dieser Karte eine eingezeichnete Bahn, Läufer B eine Karte mit dem Loipen- und Postennetz. Läufer A erklärt nun dem Partner, wie er die Bahn abläuft (der Loipe folgen, rechts/links abbiegen), wobei Abkürzen und Querlaufen nicht erlaubt ist. Gleichzeitig dreht er die Karte immer so, dass sie seiner aktuellen Laufrichtung entspricht. Läufer B versucht «mitzulaufen» und gibt Rückmeldung, wenn er an einem Posten vorbeikommt.

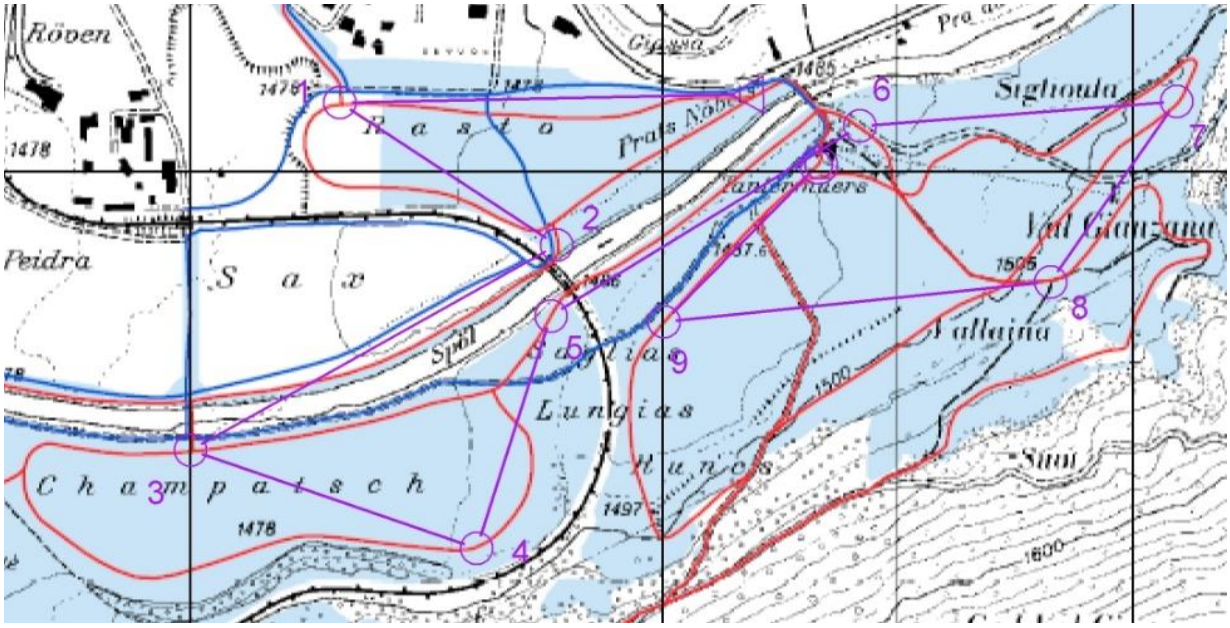


Varianten:

- Anstelle einer Bahn kann man Läufer A auch eine Linie einzeichnen, welcher dieser entlang-laufen soll.
- die Übungen kann als zusätzliche Schwierigkeit auch im Lauftempo absolviert werden.

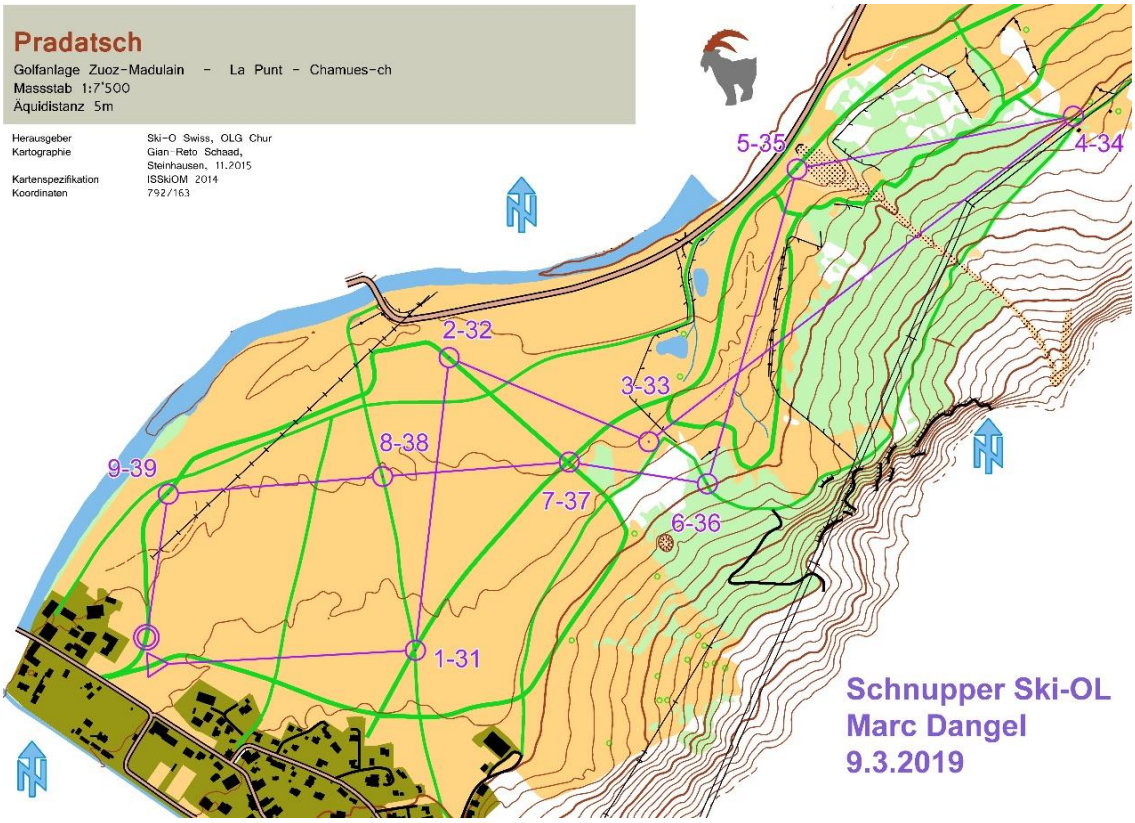
Ski OL nach Loipenplan

Diese Übung lässt sich einfach organisieren. Überall wo ein Loipenplan zur Verfügung steht kann dieser als Karte für Ski-OL Übungen benutzt werden. Auf einem Ausdruck des Loipenplanes kann eine Ski-OL Bahn eingezeichnet werden. Diese wird dann als Kopie im Training eingesetzt. Die Karte kann auch eigescannt werden, die Bahn darübergezeichnet und die gewünschte Anzahl ausgedruckt werden. Es können auch zusätzliche Verbindungen mit Ski oder Schneeschuhen gezogen und im Plan eingezeichnet werden.

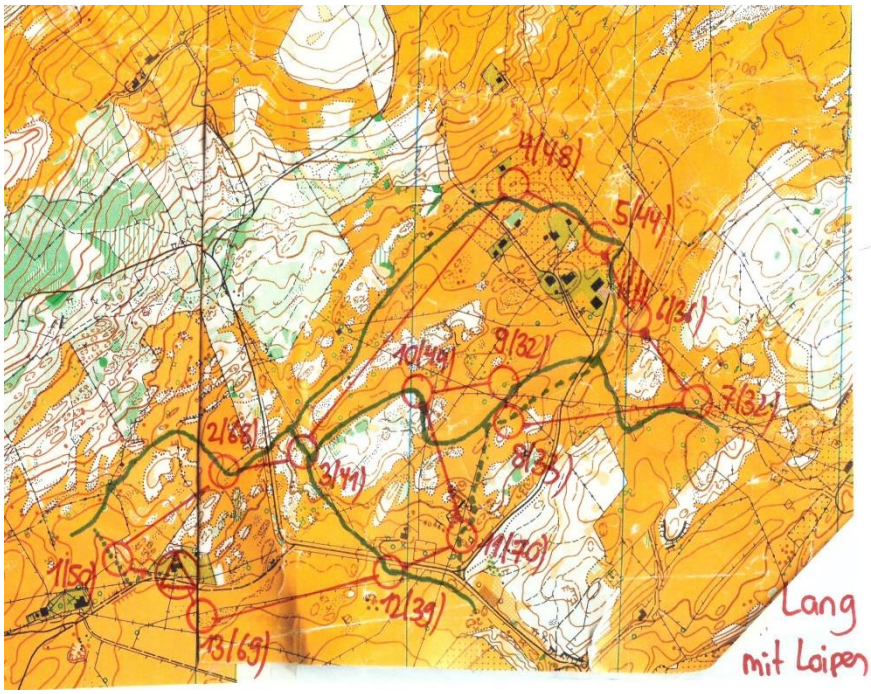


Ski OL nach Ski-OL Karte

Überall wo eine Ski-OL Karte verfügbar ist, kann diese für Ski-OL Übungen benutzt werden. Im OCAD-Kartenzeichnungsprogramm oder auf einem Ausdruck kann eine Ski-OL Bahn eingezeichnet werden. Diese wird ausgedruckt oder als Kopie im Training eingesetzt. Wird mit OCAD gearbeitet, können beliebig weitere Spuren zu Fuss oder maschinell erstellt und kartiert werden.



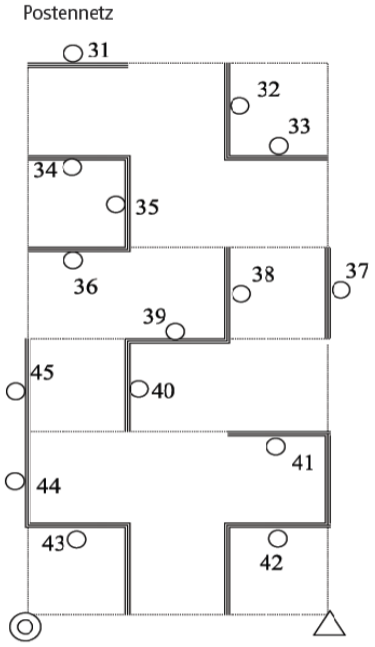
Ski OL nach OL Karte mit eigezeichneten Loipen

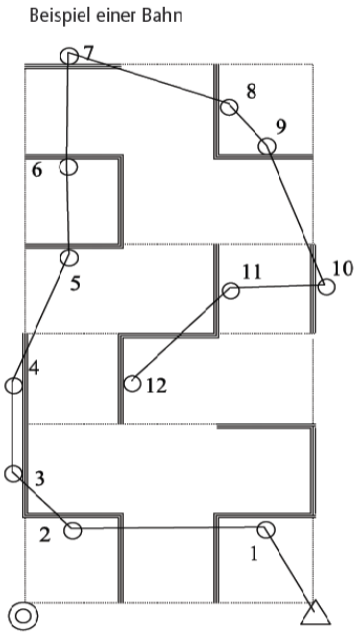


Auf einer OL Karte werden die Loipen eingezeichnet. Zum bestehenden Loipen-Netz können beliebig weitere Spuren zu Fuss oder maschinell erstellt und kartiert werden. Die entstandene Karte kann für Ski-OL Übungen benutzt werden. Die Karte kann eingescannt und die gewünschten Bahnen darüber gezeichnet und ausgedruckt werden. Eine einzelne Bahn kann auch direkt in die Vorlage gezeichnet und dann kopiert werden.

Labyrinth – OL

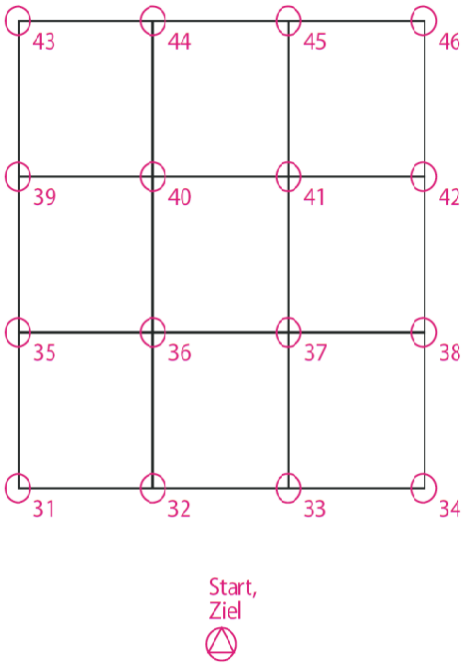
Auf einer präparierten Fläche werden die in der Karte eingezeichneten Linien als Labyrinth aufgebaut. Das Markieren kann mit Hindernissen, Zäunen oder einfach mit Bändern, die auf den Boden gelegt und beschwert werden, erfolgen. Durch dieses Labyrinth wird eine OL-Bahn gelegt. Die Kombination von mehreren Bahnrunden, mit zusätzlichen Posten, macht dieses Training attraktiver und ermöglicht Staffelformen. Ein OL-Labyrinth lässt sich auch im Hallentraining einbauen.

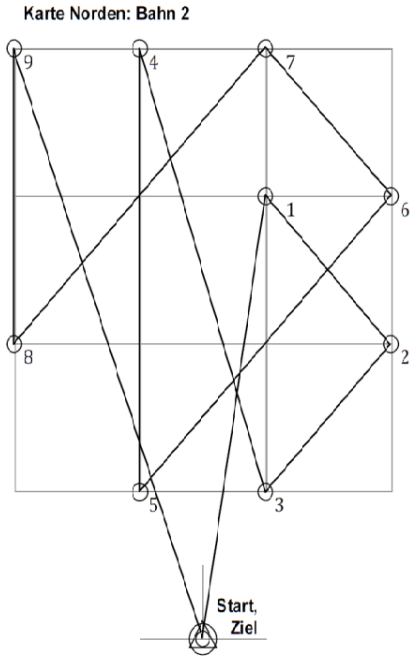




Stangenwald – OL

Auf einer präparierten Fläche werden, in einem rechteckigen Raster, Posten gestellt. Durch dieses Raster wird eine OL-Bahn gelegt. Die Kombination von mehreren Bahnrunden als Staffel macht dieses Training attraktiver. Das Training lässt sich auch in der Halle aufbauen.

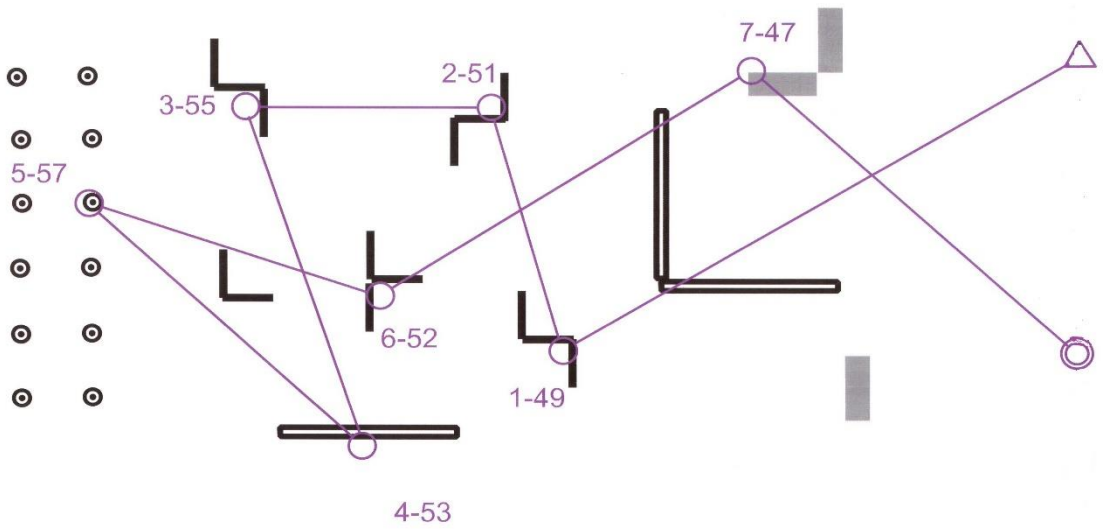




Hindernis – OL

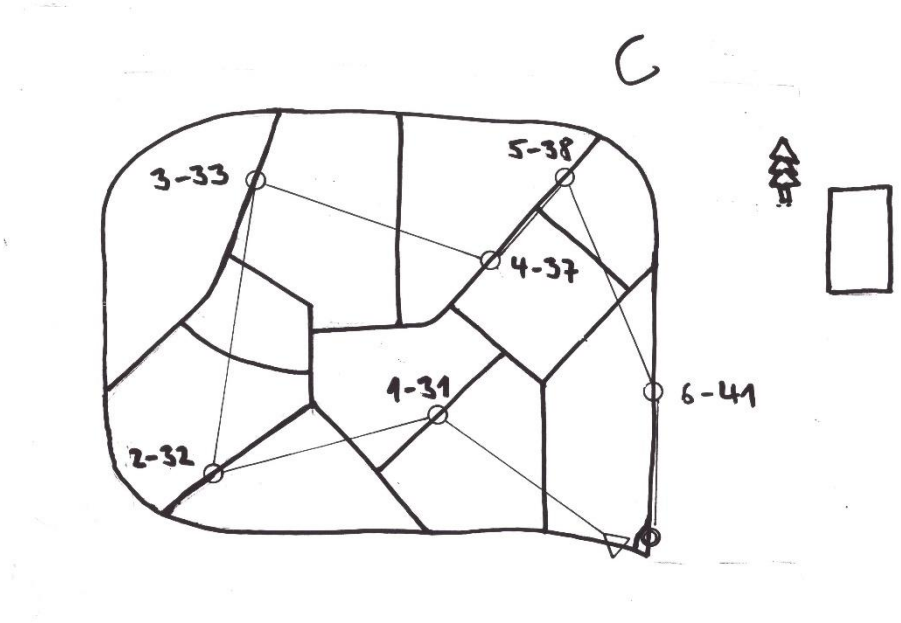
Auf einer präparierten Fläche wird mit Zäunen, Absperrband, Stangen und zufällig vorhandenen Hindernissen ein Parcours aufgebaut und kartiert. Durch diesen Parcours wird eine OL-Bahn gelegt. Die Kombination von mehreren Bahnrunden als Staffel durch den Parcours, macht diese Trainingsform attraktiver. Das Training lässt sich auch in der Halle aufbauen.

Es besteht auch die Möglichkeit mehrere gleiche Parcours nebeneinander zu erstellen und die gleiche Bahn als Parallel-Wettkampf zu laufen.



Micro – Ski OL

Auf einer verschneiten Fläche werden mit Skiern, Schneeschuhen oder maschinell verschiedene Spuren erstellt. In diesem kleine Spur-Netz wird eine OL-Bahn gelegt. Durch die Kombination von mehreren Bahnrunden als Staffel kann das Training verlängert werden. Bei dieser Trainingsform ist das Verlassen der Spuren nicht erlaubt.

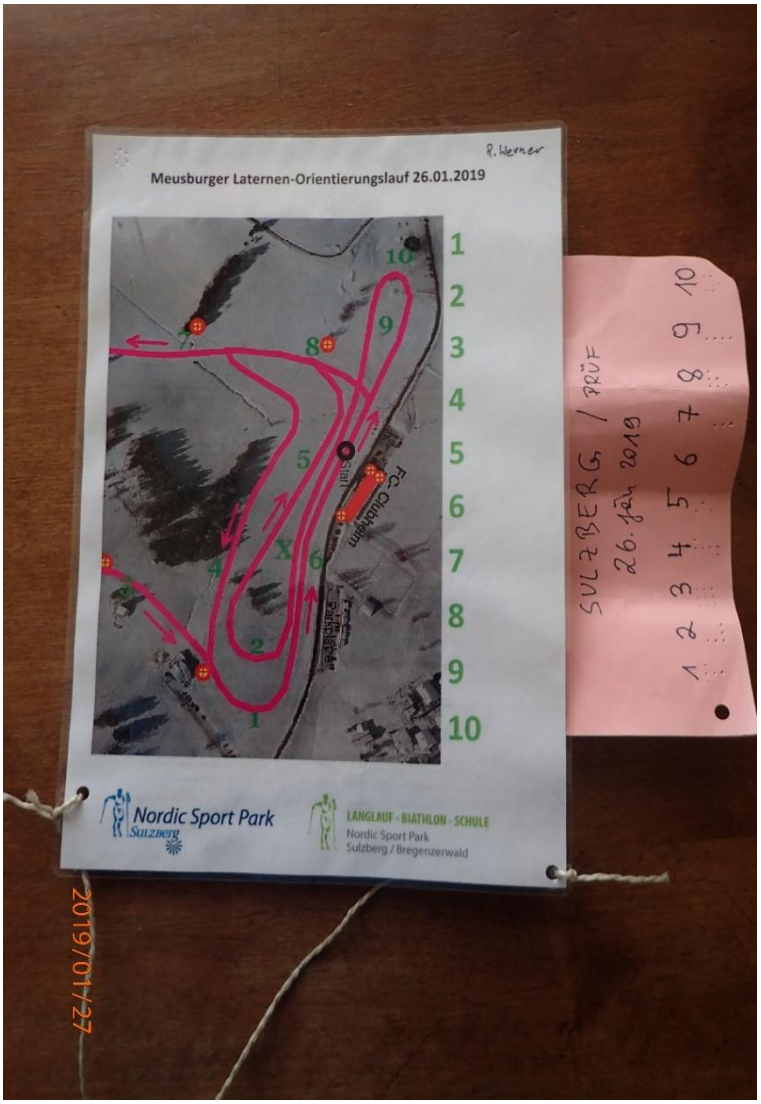


Das Spur-Netz kann auch durch die Trainingsgruppe selber getreten werden. Jeder Läufer zeichnet danach seine eigene Karte.

Der Trainingsleiter legt auf der Vorlagen- Karte die Bahn und die Teilnehmer übertragen diese auf die eigene Karte.

SKI-O Team-Übung für Einsteiger und Anfänger

Loipenplan auf Winterluft-Bild mit Beschriftung Bauwerke und Parkplätze, Massstab 1:2500, Druck auf A4-hoch in Farbe, ohne Nordpfeil. Bewegung auf Mehrfach-Loipe in Art zweier geschachtelter Ellipsen und dazu Eingangs- und Ausgangstracks. Querlaufen ist erlaubt. 11 Kontrollposten mit Zange und Laterne. Wettlauf in 5er-Staffel. 5 Personen unterschiedlicher Laufstärke bilden ein Team; 1 starker, 3 mittlere und 1 schwacher Läufer.



Aufgabe: Alle Läufer müssen den zentralen Pflicht-Posten und zwei der Soll-Posten passieren. Der Breitensport-Aspekt steht im Vordergrund. Das Team teilt sich in Absprache jeweils zwei Soll-Posten zu. In Summe daher 5 x 2 =10 Posten. Es wird eine 5er-Staffel gelaufen.

Die Laufkarte wandert vom Startläufer zum zweiten Läufer bei der Übergabe weiter. Dann vom zweiten zum dritten Läufer und so fort. Die Kontrolle erfolgt mit Zangen, am Pflicht-Posten mit Abgabe eines Gegenstandes, die Laufdistanz beträgt jeweils 1000m bis 1200m.

Motto: Denken – Laufen – Freuen

Anhang 1

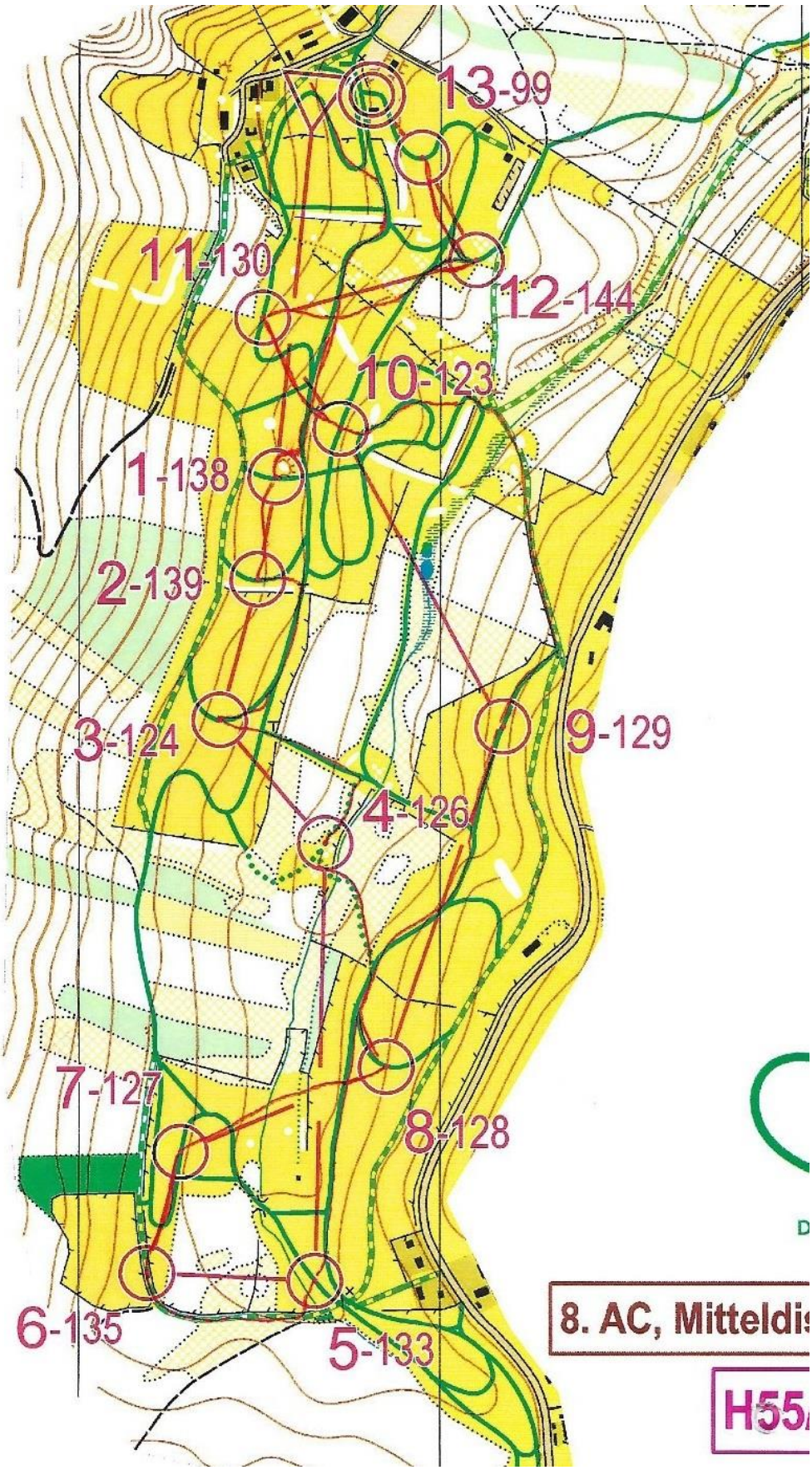
Alterskategorien-Empfehlung Schweiz (Kategorien mit gleicher Farbe können die gleiche Bahn laufen)

	Sprint		Mittel		Lang			
	Zeit	km	Zeit	km	Zeit	km		
D - 11	15'	2.1 - 2.3	25'	3.0 - 3.5	40'	3.5 - 4.5	◪	L
D - 14	15'	2.3 - 2.5	25'	3.5 - 4.5	40'	4.5 - 5.5	◪	L
D - 17	15'	2.5 - 2.8	30'	4.0 - 5.0	55'	7.0 - 8.5	◪◪	LL
D - 20	15'	2.8 - 3.0	35'	4.5 - 5.5	65'	9.0 - 11.0	◪◪◪	LLL
D E	15'	3.2 - 3.5	35'	5.5 - 6.5	75'	12.0 - 15.0	◪◪◪	LLL
D A	15'	2.5 - 2.8	30'	4.0 - 5.0	65'	7.5 - 9.0	◪◪	LL
D B	15'	2.3 - 2.5	30'	3.5 - 4.5	50'	5.0 - 6.0	◪	L
D 40	15'	2.8 - 3.0	30'	4.5 - 5.5	60'	8.0 - 9.5	◪◪	LL
D 50	15'	2.5 - 2.8	30'	4.0 - 5.0	50'	6.0 - 7.0	◪◪	LL
D 60	15'	2.5 - 2.8	30'	3.8 - 4.5	50'	5.5 - 6.5	◪◪	LL
H - 11	15'	2.1 - 2.3	25'	3.0 - 3.5	40'	3.5 - 4.5	◪	L
H - 14	15'	2.3 - 2.5	25'	3.5 - 4.5	40'	4.5 - 6.0	◪	L
H - 17	15'	2.8 - 3.0	30'	5.0 - 6.0	65'	8.5 - 10.0	◪◪	LL
H - 20	15'	3.2 - 3.5	30'	5.5 - 6.5	75'	12.0 - 15.0	◪◪◪	LLL
H E	15'	3.8 - 4.0	35'	7.0 - 8.0	90'	14.0 - 20.0	◪◪◪	LLL
H A	15'	3.2 - 3.5	30'	5.0 - 6.0	70'	9.0 - 10.5	◪◪	LL
H B	15'	2.8 - 3.0	30'	4.0 - 5.0	60'	6.0 -8.0	◪	L
H 40	15'	3.2 - 3.5	30'	5.0 - 6.0	65'	10.0 - 12.5	◪◪	LL
H 50	15'	2.8 - 3.0	30'	4.5 - 5.5	60'	9.0 - 11.0	◪◪	LL
H 60	15'	2.5 - 2.8	30'	4.0 - 5.0	55'	6.0 - 7.0	◪◪	LL
Offen Kurz	15'	2.1 - 2.3	20'	3.0 - 3.5	30'	3.5 - 4.5	◪	L
Offen Mittel	15'	2.3 - 2.5	25'	3.5 - 4.0	40'	4.5 - 5.5	◪	L
Offen Lang	15'	2.5 - 2.8	30'	3.8 - 4.5	45'	5.5 - 6.5	◪	LL

◪	Orientierungstechnisch leicht	L	= Langlauftechnisch leicht
◪◪	Orientierungstechnisch mittel	LL	= Langlauftechnisch mittel
◪◪◪	Orientierungstechnisch schwer	LLL	= Langlauftechnisch schwer

Anhang 2

Laufkarte H55- mit eingetragenen Routen, Jahr 2019



Anhang 3

Kontaktdaten Fachpersonen

Buchholz Tanja (Deutschland)	tanjasven_buchholz@t-online.de	Training
Bernd Kohlschmidt (Deutschland)	kohlschmidt@yahoo.de	Training + Wettkämpfe
Kundisch Diethard (Deutschland)	diethard_SI@web.de	Training + Wettkämpfe
Fesselhofer Roland (Österreich-ST)	roland.fesselhofer@gmx.at	Training + Wettkämpfe
Gratzer Hans Georg (Österreich-T)	h.gratzer@tirol.com	Training + Wettkämpfe
Hinterhofer Katharina (Österreich-S)	atharina.hinterhofer@copilot.co.at	Training
Hnilica Thomas (Österreich-W)	hnilica@inode.at	Training + Wettkämpfe
Kainrath Eugen (Österreich-B)	eugen.kainrath@bnet.at	Training + Wettkämpfe
Kradischnig Günter (Österreich-ST)	info@olc-graz.at	Training
Kramer Klaus (Österreich- NÖ)	go.harzburg@gmx.at	Training
Lieber Bernhard (Österreich-K)	bernhard.lieber@gmx.at;	Training + Wettkämpfe
Lugsteiner Karin (Österreich-T)	k.lugsteiner@tsn.at	Training
Mayerhofer Gerald (Österreich)	gerald.mayrhofer@schule.at	Training + Wettkämpfe
Mair Alois (Österreich-OÖ)	almair@aon.at	Training + Wettkämpfe
Maier Curt (Österreich-K)	curt.maier@aon.at	Training + Wettkämpfe
Melcher Michael (Österreich-NÖ)	mapbobo1@gmail.com	Training + Wettkämpfe
Nagele Franz (Österreich-S)	franz.nagele@aon.at	Training
Nöckler Ingrid (Österreich-V)	Info@kretaivbewegen.at	Training
Pacher Hannes (Österreich-ST)	hannes.pacher@icloud.com	Training + Wettkämpfe
Werner Richard (Österreich-V)	rich-werner@drei.at	Training
Wickert Adrian (Österreich-T)	adrian.wickert@gmx.at	Training + Wettkämpfe
Zapletal Josef (Österreich- W)	josef.zapletal@drei.at	Training + Wettkämpfe
Achermann Therese (Schweiz)	buchsachermann@bluewin.ch	Training
Häny Hansruedi (Schweiz)	hrhaeny@pop.agri.ch	Training + Wettkämpfe
Oklé Beat (Schweiz)	beat.okle@gmx.net	Training + Wettkämpfe
Stoffel Lukas (Schweiz)	luki.stoffel@gmx.ch	Training + Wettkämpfe

Impressum

Diese Fachschrift wurde auf Initiative von Richard Werner, Österreich und Hansruedi Häny, Schweiz erstellt. Sie hat zum Ziel für den deutschsprachigen Raum ein Hilfsmittel für Ausbildung, Training und Wettkampforganisation in der Sparte Ski-OL zur Verfügung zu stellen. Die Fachschrift ist ein einfach gehaltenes Nachschlagewerk, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll eine Übersicht bieten und durch eine Homepage ergänzt werden. Die Homepage soll eine Ablage für alle Arten von Ski-OL Aktivitäten sein. Der Inhalt soll für alle Interessierten frei zur Verfügung stehen. Neue Ideen sollen laufend ergänzt werden.

Im Dezember 2020

<u>Mitarbeitende und Ideenlieferanten:</u>

Therese Achermann, Dietikon (Schweiz)

Hansruedi Häny, Kölliken (Schweiz)

Thierry Jeanneret, Zizers (Schweiz)

Lukas Stoffel, Davos Dorf (Schweiz)

Richard Werner, Dornbirn (Österreich)

Annetta Wenk, Chur (Schweiz)

Josef Zapletal, Wien (Österreich)