Einleitung

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

OL-Ausbildung

„Ohne Ausbildung keine Wettkämpfe“

Zitat von H.U. Mutti

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Der jugendliche Wettkämpfer

D/H10 [☺]
- kennt die wichtigsten Signaturen und Farben
- kann die Karte nach dem Gelände ausrichten

D/H12 [*]
- kann die Karte norden
- kann die Höhenkurven interpretieren [NORDA].

D/H14 [**]
- kann Kompass einsetzen
- weiss, was ein Attackpoint ist.
- erkennt verschiedene Routenwahlmöglichkeiten

Quelle J+S-Leiterhandbuch „OL ausbilden, trainieren“

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

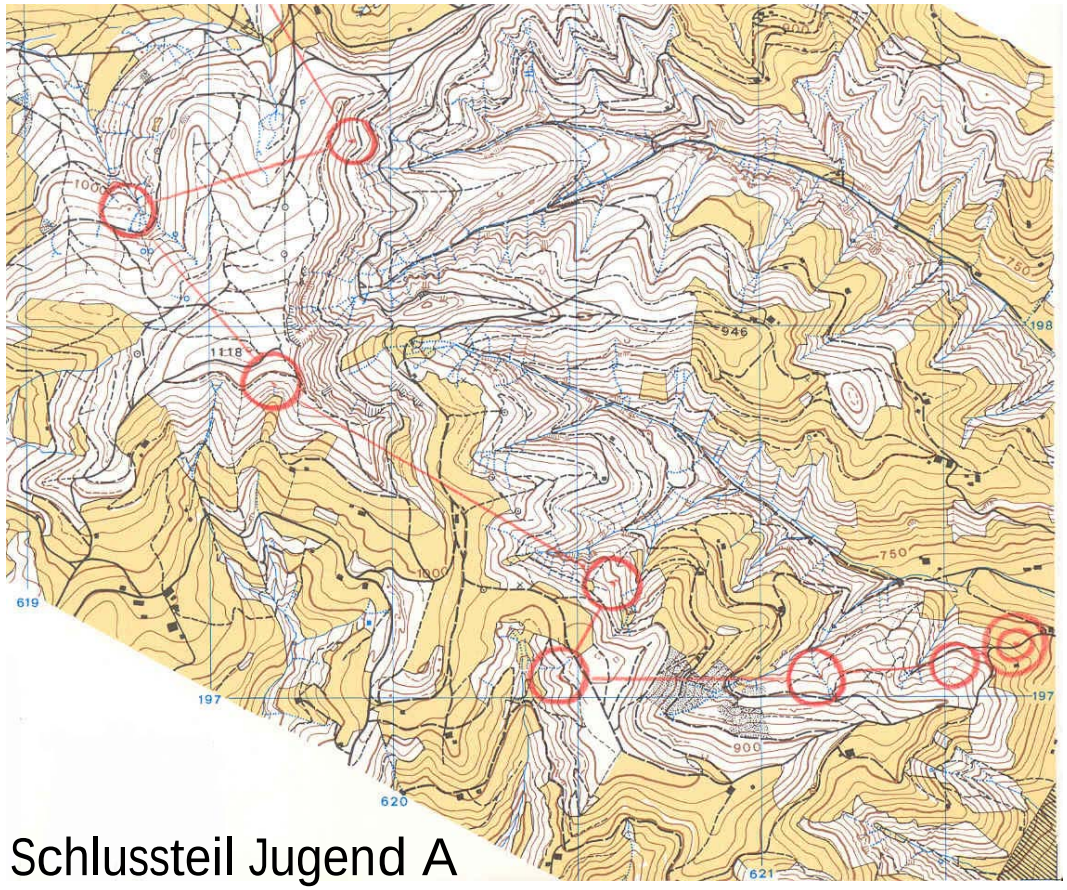
Zeitgeist

Berner Einzel OL 1972 Signau/Blasenflue

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade



Schlussteil Jugend A

Blasenflue 1971 1:20000 Äquidistanz 10 m

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

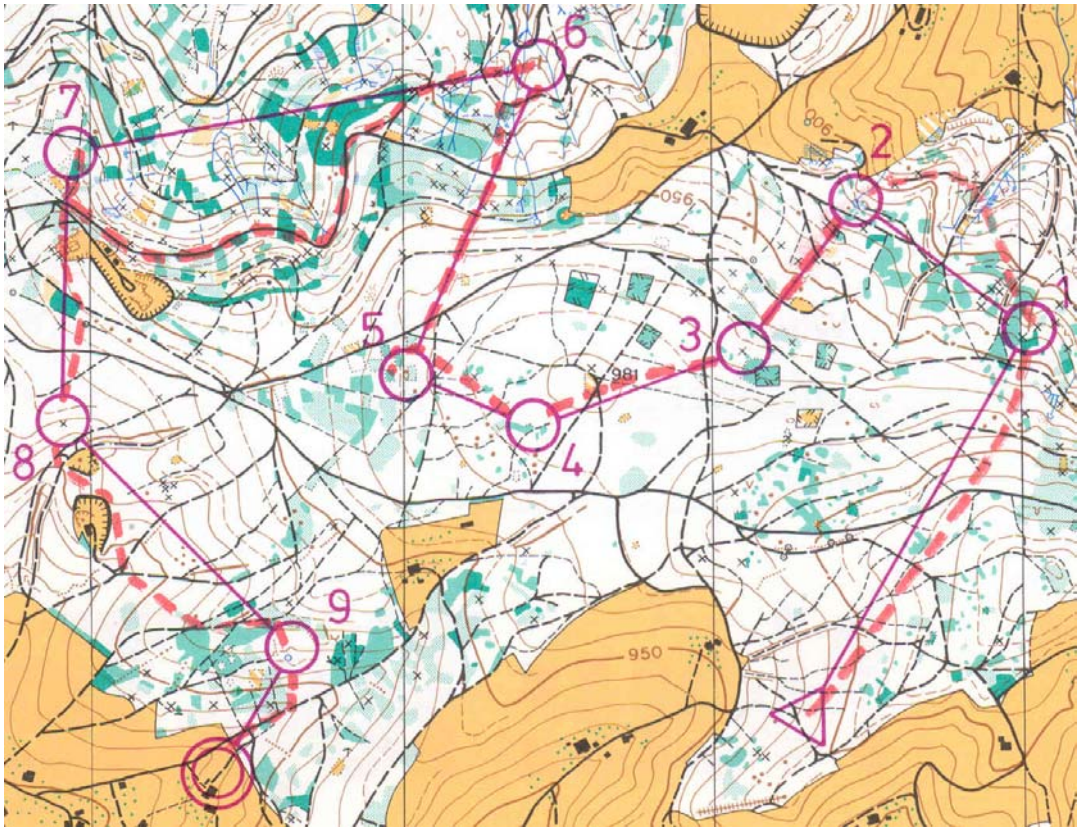
17. Berner Einzel OL 1972 — Signau/Blasenflue
Jugend A [H16...18] — 7.0 km ? mHd 11 Posten

5. Hansruedi Schlatter		1:02:44
7. Laurent Marti	OLG Bern	1:03:58
8. Marc Lienhard	OLG Bern	1:04:05
14. Adrian Jüni	OLG Hondrich	1:08:56
16. Markus Herrmann	OLG Skandia	1:10:10
17. Bruno Brand	OLG Skandia	1:11:44
21. Hans Gerber	OLG Skandia	1:15:43
24. Roland Seiler	OLG Huttwil	1:15:59
32. Ueli Schlatter		1:21:46
34. Jürg Däppen		1:22:38
35. Res Räber		1:22:51
37. Martin Howald	OLG Huttwil	1:24:33
41. Christoph Weber		1:30:09
47. Alfred Frutig		1:37:05
53. Peter Roth	OLG Bern	1:58:55

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade



Norska OL 1976 Geissrüggen/Blasenflue

Route von Christian Hanselmann [3. bei H13]

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Norska Einzel OL 1976 Geissrüggen/Blasenflue

Kommentar zu H13 4.4 km 130 mHd 9 Posten

2. Markus Sterchi 39:42 [7 min/km]

... ich liebe noch längere Bahnen mit weniger Posten.

3. Christian Hanselmann 41:14

... sonst lief ich alles mit dem Kompass.

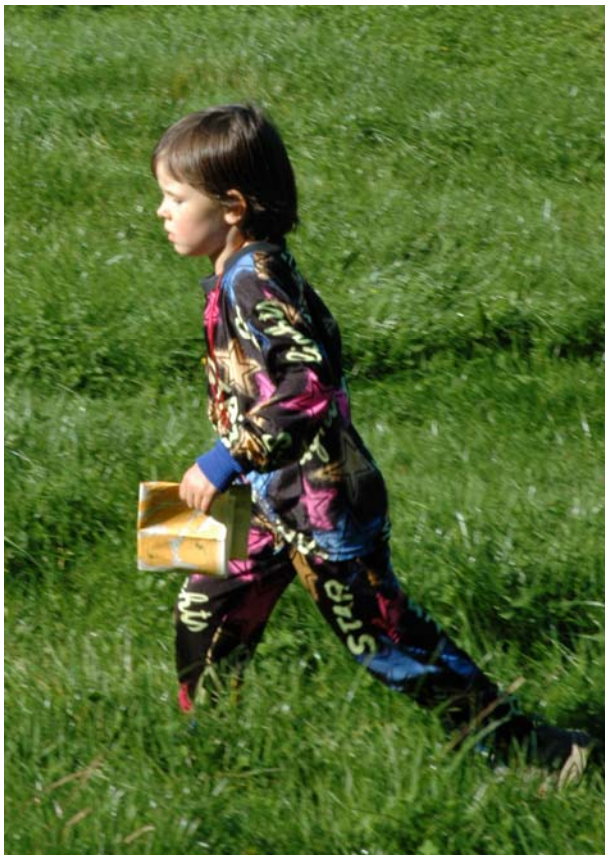
28. Urs Jordi 1:06:00

...

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

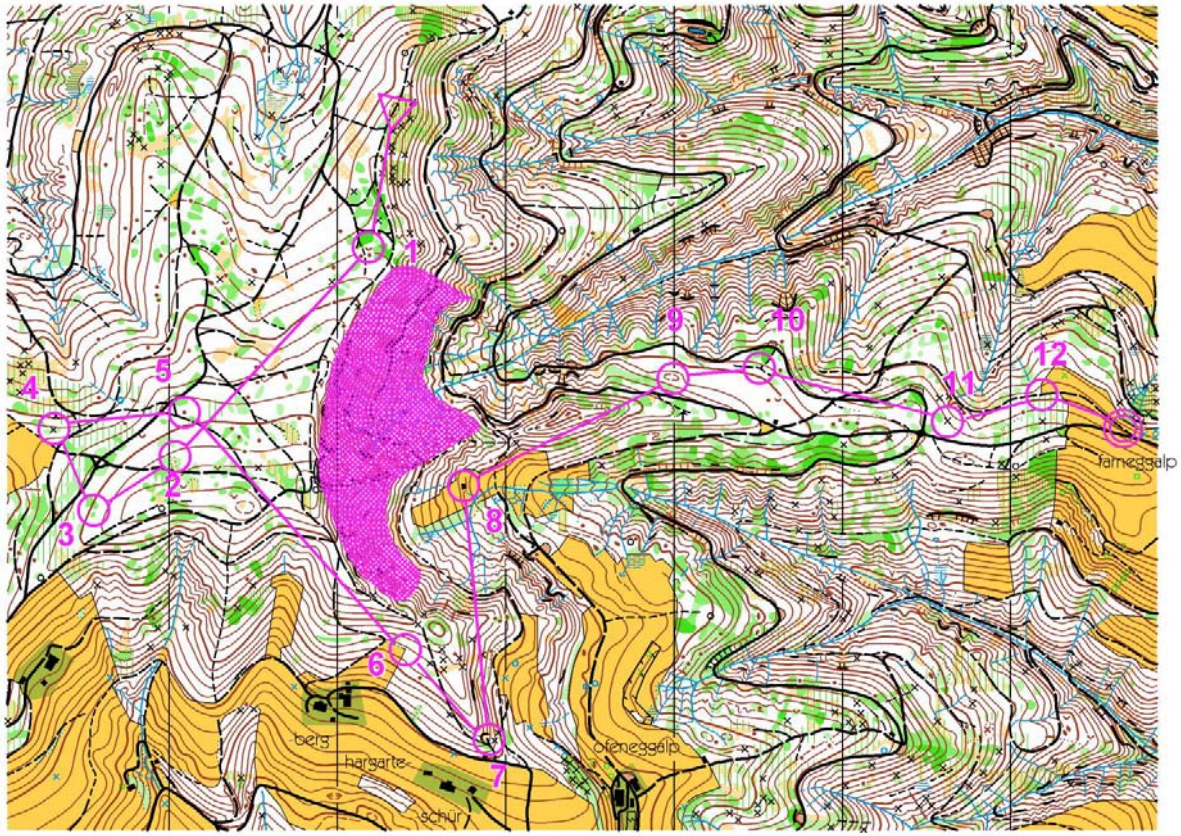
und heute, 30 Jahre später?



- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade



28. Emmentaler OL 2006 Signau/Blasenflue

Schlusslauf Valiant Cup 2006: D14 Leitlinien-OL

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Jugend+Sport

Eine gute OL-Bahn:

- ist stufengerecht
- ist anspruchsvoll
- ist abwechslungsreich
- ist fair
- nimmt Rücksicht auf die Natur

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Stufengerecht heisst:

D/H10 ☺

- entlang markanten Leitlinien
- einfache rechts/links Entscheide
- Posten direkt an der Leitlinie oder gut sichtbar an sehr markanten Objekten in unmittelbarer Nähe der Leitlinie

Wenn mehrere Teile der Bahn ausgeflaggt werden müssen, heisst das: Das Gelände ist für sehr einfache Bahnen einfach nicht geeignet!

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

D/H12 *

- entlang markanten Leitlinien
- mehrfache rechts/links Entscheide
- Postenobjekt und Postenflagge von der Leitlinie gut sichtbar
- Einfache Routenwahlprobleme, d.h. linke oder rechte Leitlinie

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

D/H14 **

- Abkürzungsmöglichkeiten von Leitlinien, wenn es eine sichere Auffanglinie vorhanden ist
- einfache Routenwahlprobleme und Kenntnisse der Höhenkurven
- Posten nahe bei der Leitlinie

Hinweis: Die Bahnen D/H14 können mit den D/HB Bahnen zusammengelegt werden.

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

D/H16 ***

Im Vergleich zu den Bahnen der 10-14 jährigen [sog. Einsteigerbahnen] findet hier technisch gesehen ein grosser Sprung statt.

- Einbezug vom Geländebild
- Abkürzungsmöglichkeiten von vorhandenen Leitlinien
- einfache Routenwahlprobleme z.T. mit Kompasseinsatz
- klare Auffanglinie hinter dem Posten

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

D/H18 ****

- Sie umfassen das ganze Spektrum der O-Technik

- die physischen Anforderungen sollen noch moderat sein, d.h. die Steigung sollte z.B. die 5% Grenze nicht überschreiten

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

D/H20 *****

- Sie umfassen das ganze Spektrum der OL-Technik

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Abwechslungsreich heisst:

- kurze/lange Teilstrecken*
- Steigung/Gefälle auf ganze Bahn verteilt
- verschiedenartige Postenobjekte
- viele Richtungsänderungen

* Eine gute Routenwahl bietet dem Läufer die Möglichkeit an, auf einer Teilstrecke eine seinen Fähigkeiten entsprechende Route zu wählen.

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Jugend+Sport

fair heisst:

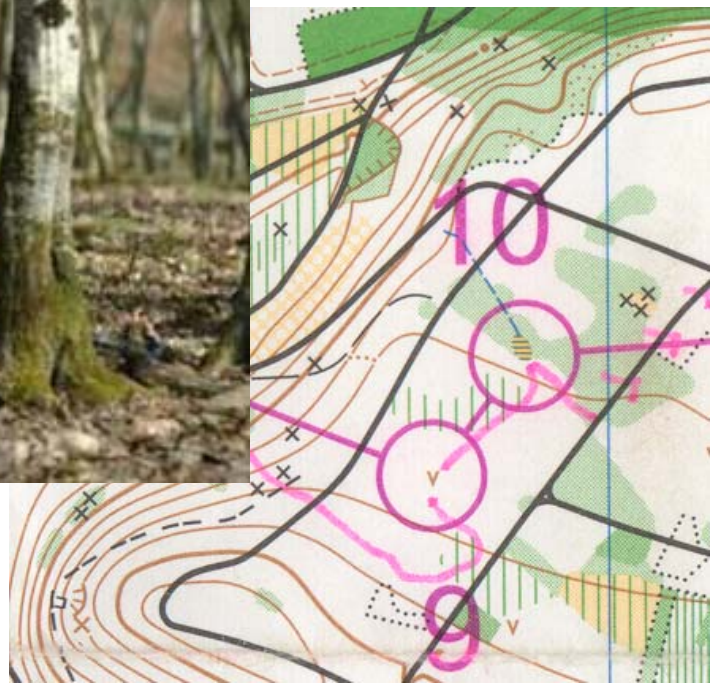
- dass alle Teilnehmer die gleichen Bedingungen antreffen
- dass die Postenstandorte klar und eindeutig sind*
- dass der Bahnleger bei die Laufanlage Rücksicht auf die Natur nimmt

* Was für eine Elitebahn gilt, hat auch für die Schülerbahnen Gültigkeit.

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade



- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Der OL wurde noch nie durch einen zu leichten Posten entschieden – wohl aber durch einen Zufallsposten!

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Jugend+Sport

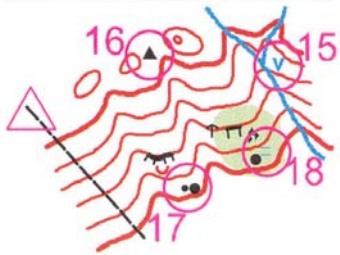
Ein Versuch einer tabellarischen Zusammenfassung:

	Kartenbeispiel	D/H10	H/D12	D/H14B	D/H14A	D/H16B	D/H16A
A. Typische Postenstandorte: P		X	X	X			
➢ auf eindeutiger Leitlinie (P1)							
➢ auf diffuser Leitlinie (+Höhenkurven!) (P2)			X	X	X		
➢ in der Nähe von Leitlinie mit klarem Ablaufpunkt (P3)			X	X	X		
➢ in der Nähe von Leitlinie ohne klarem Ablaufpunkt (P4)				X	X	X	
➢ entfernt von Leitlinie + Richtungs-/Kompassstrecke (P5)					X	X	X
➢ entfernt von Leitlinie + Feinorientierung (+Höhenkurven!) (P6)					X	X	X
➢ entfernt von Leitlinie + Feinorientierung + Sichtbehinderung (P7)							X
B. Typische Teilstrecken: S->P		X	X				
➢ entlang 1 klaren Leitlinie (P11)							
➢ entlang mehrerer eindeutiger Leitlinien (P12)			X	X			
➢ entlang mehrerer diffuser Leitlinien (P13)			X	X	X	X	
➢ Einfache Routenwahl: Entlang Leitlinien (=Umweg) oder direkt (Richtung/Kompass)? (P14)			X	X	X	X	

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

	Kartenbeispiel	D/H10	H/D12	D/H14B	D/H14A	D/H16B	D/H16A
➢ Quer-/Richtungs-/Kompassstrecke mit klarer Auffanglinie(n) (P15)					X	X	X
➢ Feinorientierungsstrecke (P16)					X	X	X
➢ Quer-/Richtungs-/Kompassstrecke + Feinorientierung (P17)					X		X
➢ Quer-/Richtungs-/Kompassstrecke ohne klarer Auffanglinie + Sichtbehinderung (P18)							X
➢ längere Quer-/Richtungs-/Kompassstrecke ohne klarer Auffanglinie mit „Navigations"-bedarf (+ Höhenkurven! + evtl. Sichtbehinderung)							X
➢ längere schwierige Routenwahlen + anspruchsvoller Strukturierungsbedarf (=weitere Untergliederung der Teilstrecke							X
C. Gesamtbahn-„Komposition": ➢ ständig wechselnder Schwierigkeitsgrad der Teilstrecken					X	X	X
➢ ständig hoher Schwierigkeitsgrad							X
➢ schwieriger 1. Posten							X

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Quelle: Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Grundsatz zur Bahnlegung

1. Der Wettkampf soll auf den Teilstrecken und nicht an den Posten entschieden werden.

2. Ob ein Posten gesetzt werden kann, wird einzig und allein im Gelände bestimmt.

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Bahnlegung praktisch

Der OL beginnt mit der Geländewahl!

- Geländeanalyse
- Grobkonzept erstellen
- Bahnentwurf
  kurze – lange – mittlere Bahn
- einfache Bahn

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Geländeanalyse

- unbrauchbare Gebiete ausscheiden
- bekannte Sperrgebiete einzeichnen
- Wildruhezonen ausscheiden

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Grobkonzept

- wo sind die interessanten Waldpartien?
- Welche guten (auch lange) Teilstrecken bieten sich an?

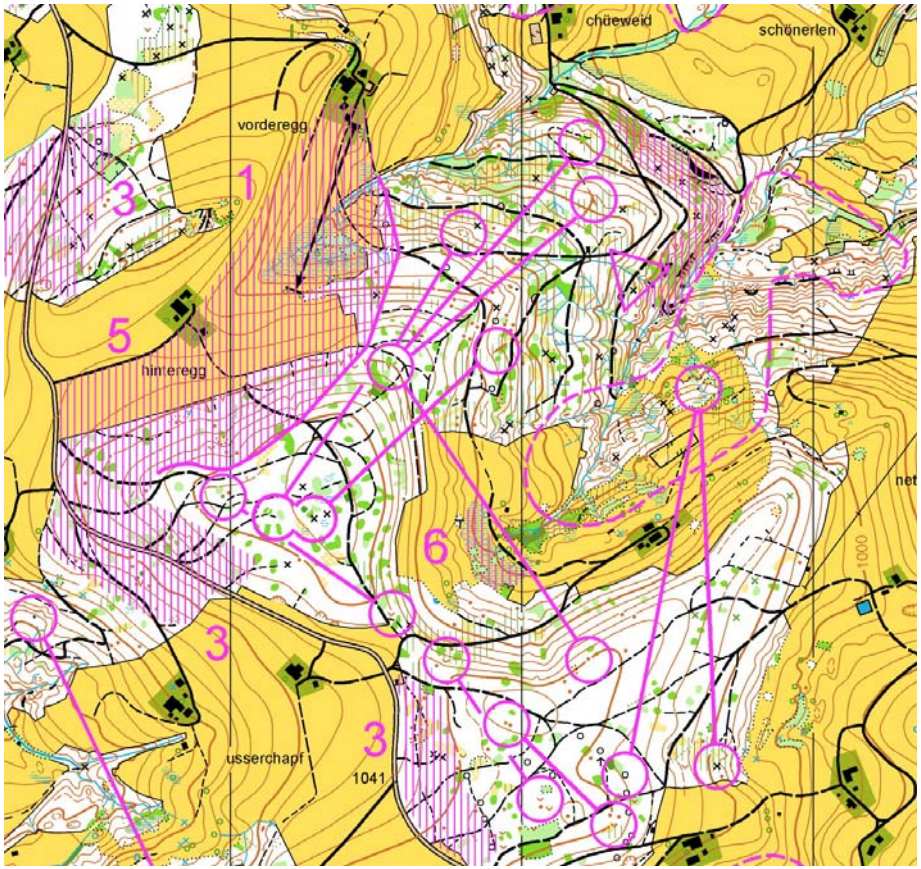
Das Einzeichnen der verschiedenen Teilstrecken ergibt eine grobe Übersicht der möglichen Bahnanlagen und somit eine Entscheidungsgrundlage für die Wahl des Start- und Zielgeländes.

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Geländeanalyse mit Grobkonzept



- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Bahnentwurf

- Zum Überprüfen des Bahnkonzepts legt man zuerst eine kurze, dann die längste und anschliessend eine mittlere Bahn.

- Es ist besser, auf guten Bahnen Kategorien zusammenzulegen, als viele mangelhafte Bahnen anzubieten.

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Einfache Bahn

Grundsatz:

Einsteigerbahnen unabhängig von den schwierigen Bahnen legen, d.h. nicht zuletzt mit dem schon bestehenden Postennetz erstellen.

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Vorgehen:

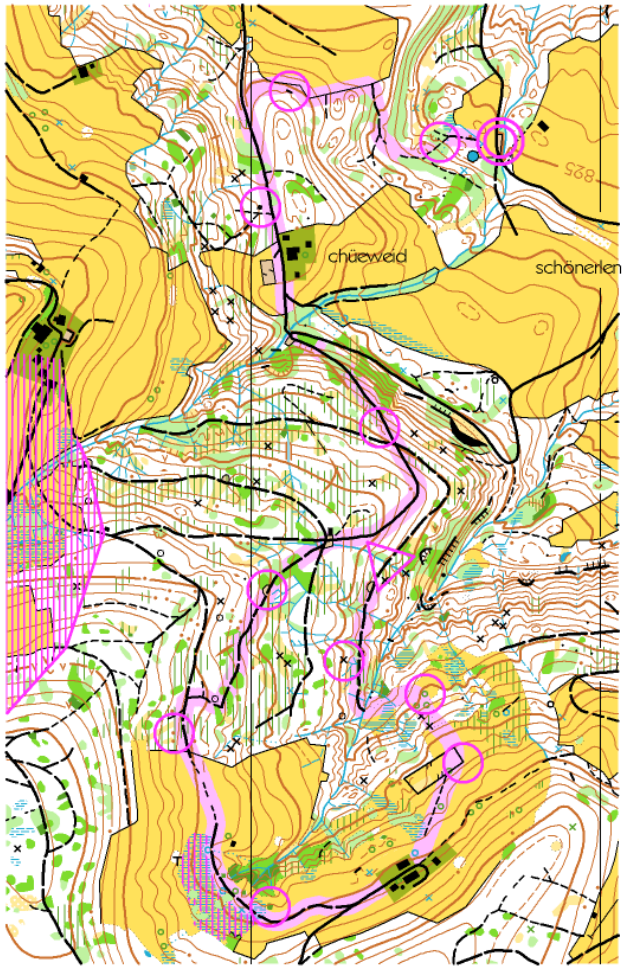
- Vom Start weg eine Route entlang von Leitlinien markieren, welche die Einsteiger sicher ins Ziel führt.

- Erst danach beidseits dieser Strecke oder direkt darauf klare Postenstandorte wählen.

So entsteht eine Leitlinienbahn für die Kategorien D/H10-12

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade



D/H12 Bahn

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

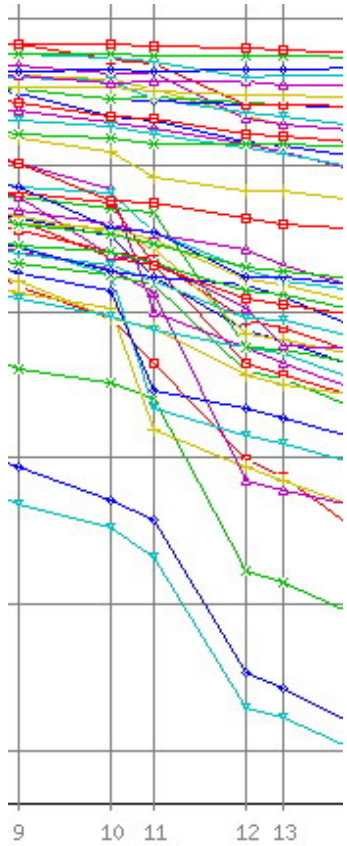
für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

Nachbearbeitung

- Nach dem Wettkampf Routen eintragen lassen.

- kritische Teilstrecken und Postenstandorte mit Hilfe der Rangliste [Grafik] im Internet suchen.

Diese Analysen bringen den Bahnleger weiter.



- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung

Bahnlegung

für Jugendkategorien - Grundsätze und Schwierigkeitsgrade

J+S-Modul Bahnlegung

Theoretisch und praktische Ausbildung mit dem Ziel, dass der Kursteilnehmer die Bahnlegung einen regionalen OL mit unterschiedlich starken Teilnehmern übernehmen kann.

Datum: Freitagabend–Sonntag 9.-11.3.2007
Kurskosten: CHF 50.– für aktive J+S-Leiter
Anmeldetermin: 31.1.2007

Auch für Nicht-J+S-Leiter offen!

- OL-Ausbildung
- Zeitgeist
- Anforderungen an eine gute OL-Bahn
- Bahnlegung
- Nachbearbeitung
- J+S-Modul Bahnlegung