Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 8

Artikel: Orientierungslaufen : Volkssport der Zukunft?

Autor: Hanselmann, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995192

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

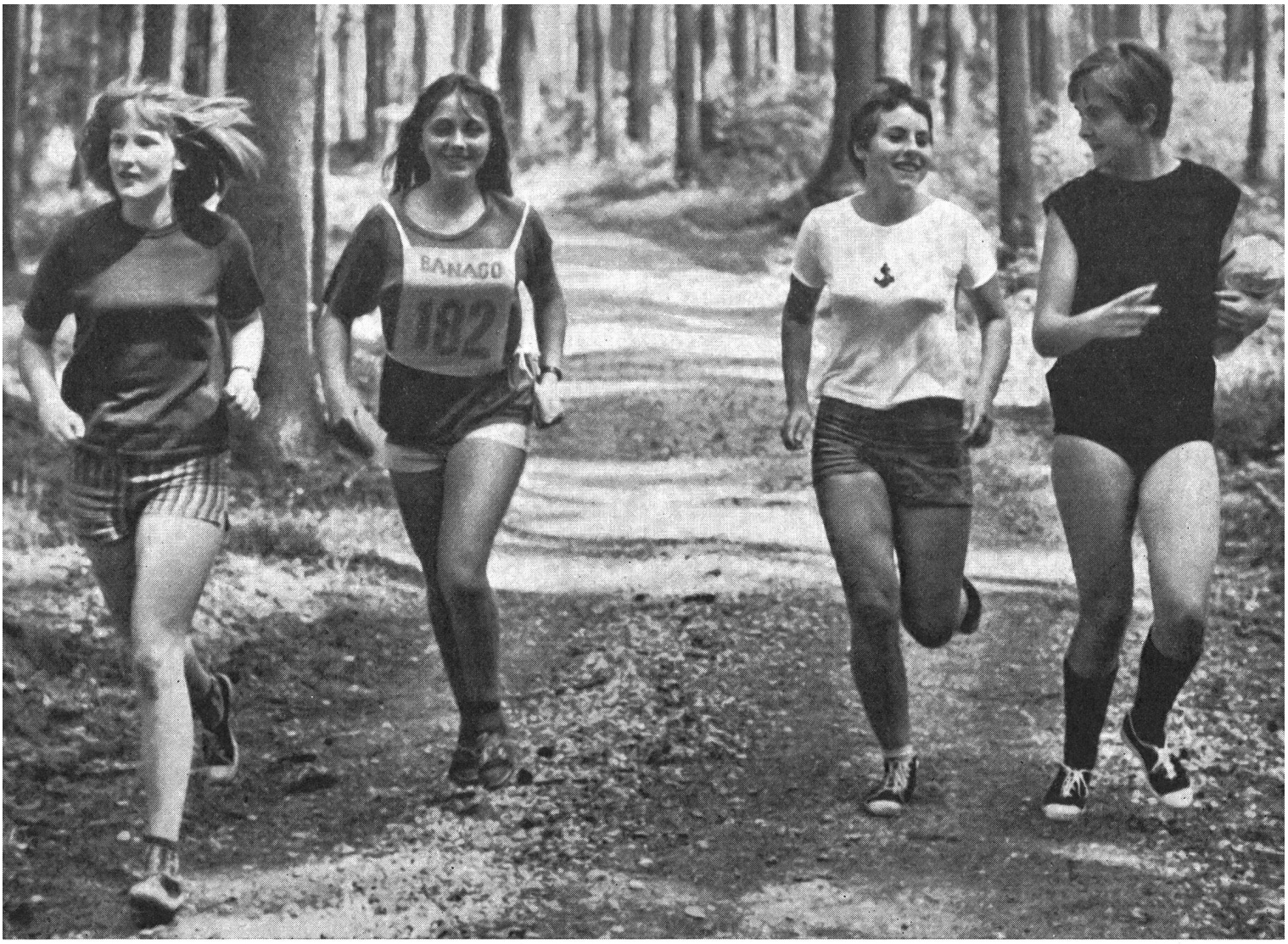


Foto A. Fischer, Zürich

Orientierungslaufen: Volkssport der Zukunft?

Erich Hanselmann, Magglingen

Das Orientierungslaufen hat in den letzten Jahren in unserem Lande eine erfreuliche Breitenentwicklung erfahren. Dennoch haben wir mit den skandinavischen Ländern noch nicht gleichgezogen. Noch können wir nicht sagen: «Das ganze Schweizervolk läuft OL». Die steigenden Teilnehmerzahlen an unseren Orientierungsläufen zeigen aber deutlich, dass das Interesse ständig wächst.

Wir müssen diesen neuen Interessenten die Gelegenheit geben, diesen Sport kennen zu lernen, ihnen Trainingsmöglichkeiten verschaffen und sie schulen.

Sicher leisten schon die Primarschulen einen Beitrag an die Grundausbildung des Orientierungsläufers. «Was ist eine Karte, was hilft mir die Karte?», dies sind Dinge, die schon in der 4. oder 5. Primarklasse behandelt werden. Vielleicht bleibt es nicht nur bei dieser ersten Kontaktnahme mit der Karte. Schon an vielen Orten werden Schulorientierungsläufe durchgeführt. Der Schüler sammelt bereits praktische Erfahrungen und kehrt mit Begeisterung zurück. Hoffen wir, dass sich immer mehr Lehrer für diesen wertvollen Sport einsetzen und ihn in ihren Unterricht einbauen.

Auch nach der Schule soll der Jugendliche die Möglichkeit haben, das OL-Laufen kennen zu lernen oder weiter zu betreiben. Überall in der Schweiz bestehen OL-Gruppen, die diese Interessierten gerne aufnehmen. In der neuen Jugend- und Sportbewegung wurde das Orientierungslaufen als selbständiges Sportfach anerkannt.

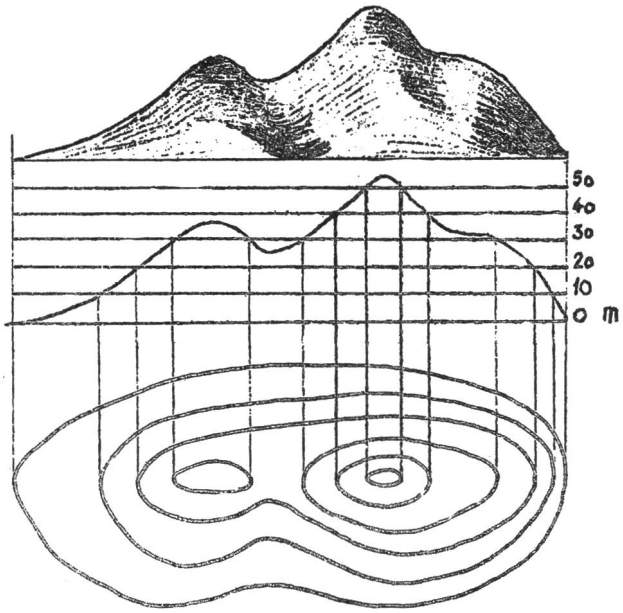
Bereits wurden in Magglingen Leiterinnen und Leiter für das OL-Sportfach ausgebildet. Begeisterte Läuferinnen und Läufer weilten eine Woche bei uns an der Sportschule, wo sie für die Orientierungslaufkurse vorbereitet wurden.

Diese neuen Jugend- und Sportleiter werden dieses Jahr an verschiedenen Orten in der Schweiz OL-Kurse durchführen, und wir hoffen, dass schon dieses Jahr möglichst viele Mädchen und Burschen von diesem Sport begeistert werden können.

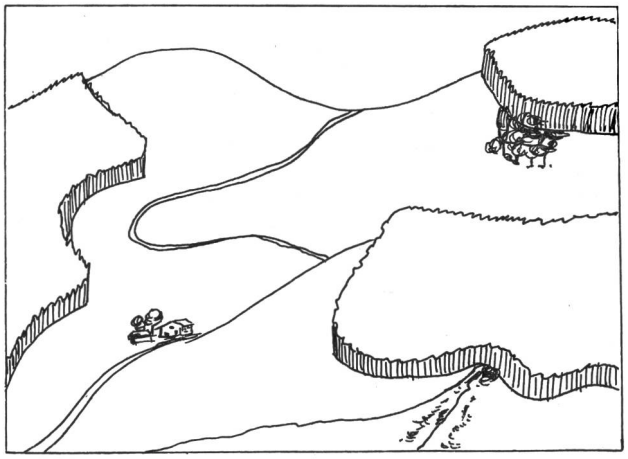
Um unsere Leiter in ihrer Arbeit zu unterstützen, werden wir in dieser und in weitern Nummern in unregelmässiger Folge aufbauende Übungsformen für das Orientierungslaufen behandeln. Wir dürfen uns hier auf die Vorarbeit von Herrn Sollberger stützen. Er hat bereits in der Zeitschrift «Die Körpererziehung» (Jahrgang 65, Heft 4/5) das OL-Laufen in der Schule eingehend behandelt. Es freut mich, dass wir mit ihm und weiteren OL-Fachleuten in engem Kontakt stehen, und ich möchte schon jetzt allen für ihre Mithilfe recht herzlich danken.

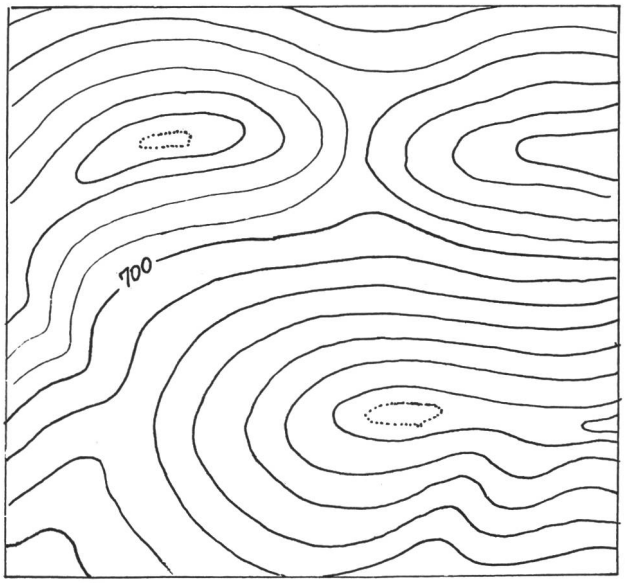
Gewisse Kartenkenntnisse müssen dem Anfänger vermittelt werden, bevor im Gelände geübt wird.

Erkenne die Höhenkurven (Aequidistanz)



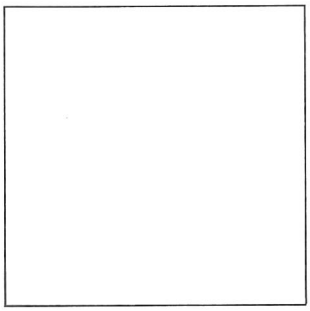
Vergleiche die Geländeformen mit der Karte
(Strassen, Wege oder Häuser wollen wir vorerst bewusst nicht beachten).



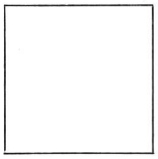


Die Aufbauformen, die wir hier behandeln werden, sollen zeigen, wie man das Orientierungslaufen aufbauen kann. Sicher gibt es viele Möglichkeiten, den Anfänger ins OL-Laufen einzuführen.
Die Schweizerische Jugend-OL-Kommission hat sich an der letzten Sitzung eingehend mit diesem Problem befasst. Es war unbestritten, dass der Formensinn von Anfang an im Vordergrund stehen muss. Der Anfänger soll also vorerst die Geländeformen erkennen. Nicht Weglein, Strassen oder Waldränder sollen zuerst im Gelände gesucht und als Orientierungsmöglichkeit verwendet werden, sondern Hügelzüge, Bachgräben, Kuppen oder Senken gilt es zu erkennen. Erst nach und nach werden auch Bäche, Waldränder, Strassen und Wege miteinbezogen. Immer soll aber das Schwergewicht auf die Geländeform gelegt werden. Dadurch soll erreicht werden, dass der Anfänger gleich vom Start weg das wesentliche Element, die Geländeform (Höhenkurve) als erstes Orientierungsmittel verwendet. Noch gibt es allzu viele Läufer, die zuerst die Weglein und Waldränder suchen und oft erstaunt sind, dass die eingeschlagene Route so viele Höhenunterschiede aufweist.
Das Ziel soll also sein, den Anfänger so weit zu bringen, dass er auf einer Karte sofort die Geländeformen erkennt und nebenbei auch Weglein oder Waldränder beachtet.

Setze Distanzen auf der Karte um ins Gelände
(der Kartenmassstab)



1:25 000
1 km = 4 cm
100 m = 4 mm



1:50 000
1 km = 2 cm
100 m = 2 mm

1:100 000
1 km = 1 cm
100 m = 1 mm

Als erste Übungsform im Gelände wählen wir den geführten Kartenmarsch. Der Leiter geht gemeinsam mit allen Teilnehmern ins Gelände und hilft ihnen, sich mit der Karte zurecht zu finden. Es scheint mir sehr wesentlich, dass der Anfänger in den ersten Stunden das Vertrauen zur Karte gewinnt, dass er sich wohl und sicher fühlt mit der Karte in der Hand. Nur so wird er Freude empfinden und Begeisterung zeigen, nicht aber, wenn man ihn gleich mit einer Karte in den Wald schickt, und er sich in einem Irrgarten von Tännlein und Büschen nicht mehr zurechtfindet und nur dank eines sechsten Sinnes den Rückweg wieder findet und dann zum Dank für die ausgestandene Qual vom Leiter noch abgekanzelt wird. Nein, so wird ihm die Lust am Orientierungslaufen bald vergehen.
Wenn wir das Schwergewicht am Anfang auf die Höhenkurven legen wollen, so ist es besonders wichtig, langsam aufzubauen, damit der Lernende wirklich auch die Höhenkurven lesen lernt und so weit gebracht werden kann, sich mit den Geländeformen zurechtzufinden.

Geführter Kartenmarsch mit Höhenkurvenkarte

Form

Der Leiter geht mit der ganzen Gruppe durchs Gelände, macht die Schüler auf die Geländeformen aufmerksam, oder er lässt sie Geländeformen selbst finden.

Gelände

Es sollen markante Geländeformen vorkommen (Kuppen, Gräben, Rippen, Senken oder Sättel). Man muss hier den routinierten OL-Leiter darauf aufmerksam machen, dass man nicht unbedingt im Wald arbeiten muss. Oft sind Geländeformen im offenen Gelände besser zu erkennen, was ja wesentlich ist für den Anfänger. Wenn man also die Möglichkeit hat, die Geländeformen im offenen Gelände zu finden, dann soll man diese wählen.

Voraussetzungen

Der Anfänger soll gewisse theoretische Kartenkenntnisse mitbringen. Er soll wissen, was Höhenkurven sind, er soll Geländeformen mit Hilfe der Höhenkurven erkennen können und auch den Kartenmassstab verstehen.

Ziel

Der Anfänger soll lernen, diese theoretischen Kartenkenntnisse praktisch anzuwenden, er soll das Kartenbild mit dem Gelände vergleichen.

Vorbereitung

Der Leiter muss vorerst die Route festlegen, die er mit der Gruppe begehen will. Von Vorteil ist, wenn der Leiter diesen Weg vorher begeht und sehen kann, ob sich die von ihm gewählten Geländeformen auch wirklich für diesen Anschauungsunterricht eignen.

Material

Jeder Teilnehmer benötigt eine Höhenkurvenkarte. Ist eine solche nicht erhältlich, so kann sich der Leiter auch selbst behelfen. Er erstellt eine Deckpause mit den Höhenkurven von diesem Gebiet, das er mit der Gruppe benützen will. (Pergament auf die Karte legen und die Höhenkurven durchpausen, diese Höhenkurven nachher auf eine Matrize übertragen und vervielfältigen). Es ist erlaubt, solche von Hand erstellten Höhenkurvenskizzen anzufertigen. Auch für spätere Übungsformen kann man die gleiche Matrize wieder verwenden, man ergänzt die Höhenkurven mit Wald und später auch mit Wegen und kann so diese ergänzten Höhenkurvenskizzen wieder verwenden.

Durchführung

Alle Teilnehmer erhalten eine Karte, die Gruppe geht geschlossen mit dem Leiter durch das Gelände.

Methodische Hinweise

Vorerst soll der Leiter die Jugendlichen zu den Geländeformen hinführen und diese erklären. Langsam soll sich aber der Anfänger auch selbst umsehen und dem Leiter zeigen, was er im Gelände sehen kann. Der Leiter führt die Gruppe durch geschickte Aufgabenstellung, die dem Können des Schülers angepasst sein muss: «Wer kann einen Graben finden auf der Karte?, wer weiss in welcher Richtung dieser liegt?, wer könnte sogar den Weg zeigen?»
Umgekehrt kann der Leiter auch fragen nach dem Standort auf der Karte und die Schüler belohnen, die diesen herausfinden (1 Sugus pro richtigen Standort). Es kann den Schülern auch die Aufgabe gestellt werden, auf einer Höhenkurve zu gehen oder die Höhenkurve, auf der marschiert wird, zu zeichnen (gute Möglichkeit).
Auf unserem Kartenbeispiel zeigen wir eine Route, die einen solchen geführten Kartenmarsch mit einer Höhenkurvenkarte zeigt.
Diese Route hat sich bewährt und gute Resultate gezeigt. Wir sehen in Abb. 1 den Höhenkurvenausschnitt, den der Anfänger erhält (auf unserem Beispiel ist die Route eingezeichnet) und in Abb. 2 zum Vergleich den selben Kartenausschnitt von einer Normalkarte.

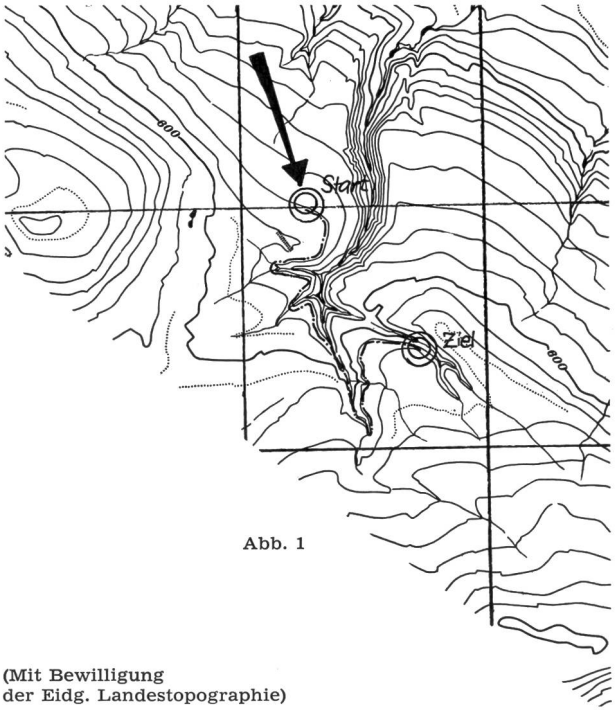


Abb. 1

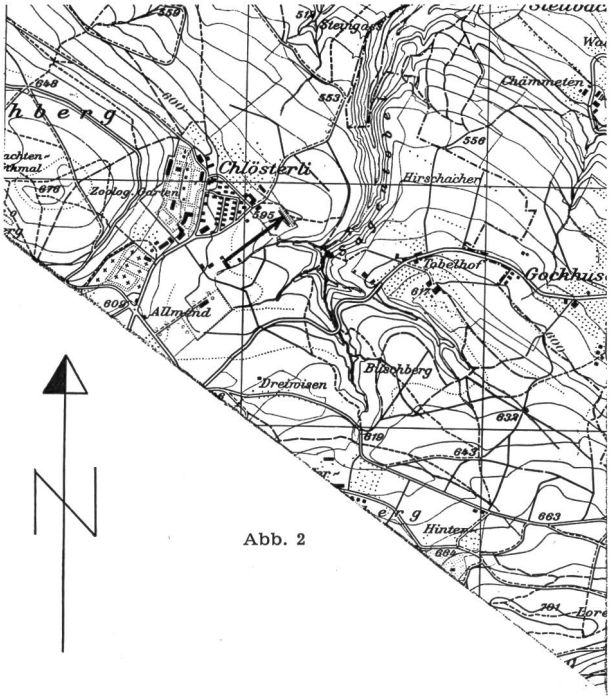


Abb. 2

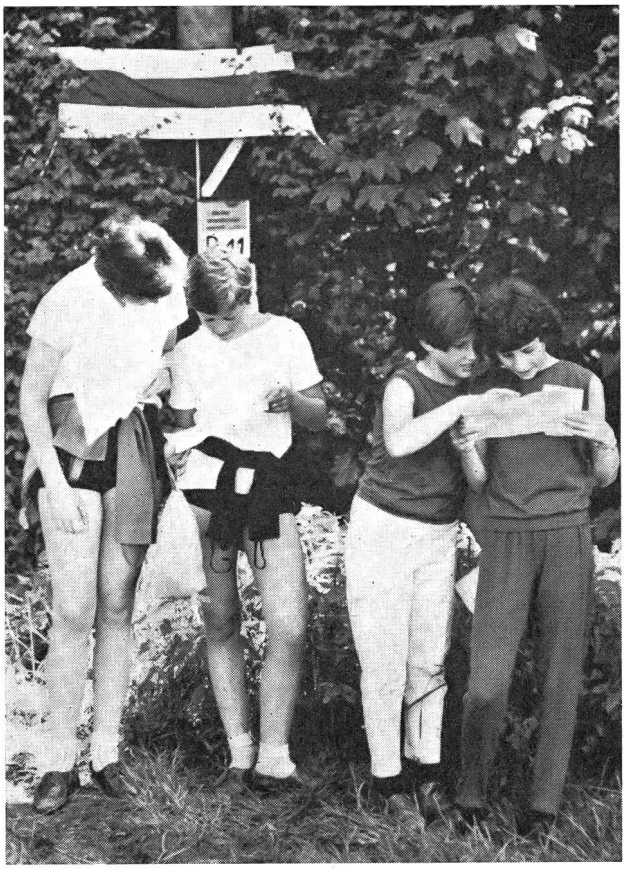
(Mit Bewilligung
der Eidg. Landestopographie)

Der Weg des Siegers

Es muss den Leiter sicher interessieren, was der OL-Läufer im Wettkampf für Aufgaben zu lösen hat, denn er bemüht sich ja, seine Schützlinge so weit zu bringen, dass auch sie an Wettkämpfen teilnehmen und diese auch erfolgreich bestehen können. Ich zeige Euch in dieser Nummer ein Beispiel aus dem Wettkampf, das deutlich macht, was unsere Spitzenläuferinnen für Probleme zu lösen haben, und auch wie sie von der Siegerin Ruth Galliker gelöst wurden.
Es freut mich besonders, dass auch Ruth den Leiterinnenkurs in Magglingen besuchte und als Leiterin in der Jugend- und Sportbewegung mitarbeitet.

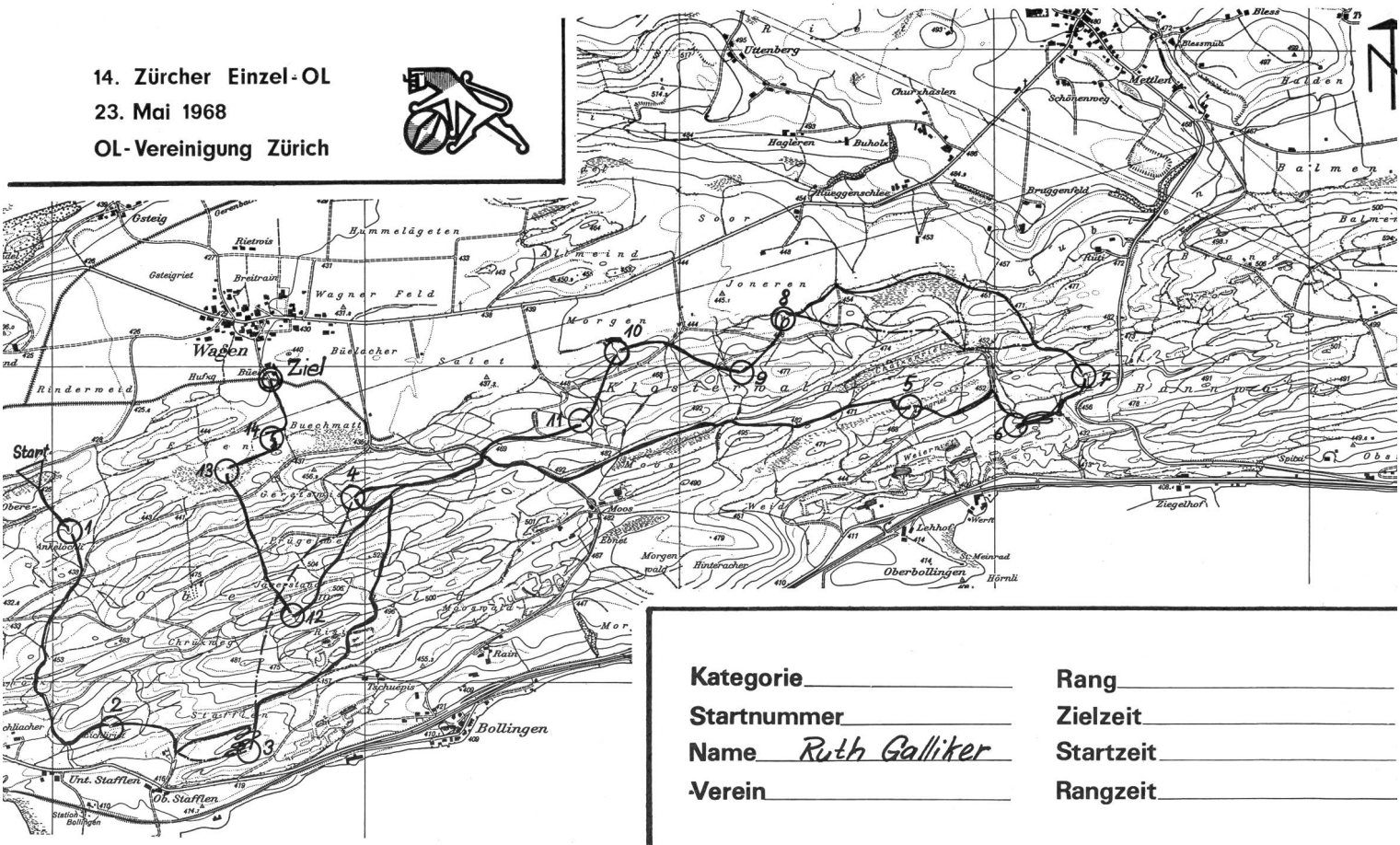
Wie Ruth den Lauf erlebte
(Karte schwarz-weiss, ohne Wald)

Vor Posten 3 erwischte ich den falschen Weg, ich glaubte auf dem südlichen Weg zu sein. Ich begann rechtzeitig zu suchen und irrte einige Zeit umher, bis ich die Karte genauer studierte.
Die Route von Posten 3 zu Posten 4 war ziemlich zeitraubend. Die westliche Route (—.—.—.—) wäre wahrscheinlich schneller gewesen. Vor Posten 6 nahm ich bei Punkt 425 die Distanz, die ich nicht genau einhielt. Ich begann zu früh und zu stark östlich zu suchen und verlor auch da einige Minuten.
Auf Route Posten 7 bis Posten 8 wurde ich auf den Wegen nördlich abgetrieben. Ich dachte eigentlich, die südliche Route zu laufen (—.—.—), die kürzer ist.
Obwohl dieser Wald voll von Weglein ist, war der Lauf anspruchsvoll. Die Postenstandorte waren abwechslungsreich.



Mädchen beim Kartenstudium an einem Schülerorientierungslauf. Foto A. Fischer, Zürich

14. Zürcher Einzel-OL
23. Mai 1968
OL-Vereinigung Zürich



Kategorie _____ **Rang** _____
Startnummer _____ **Zielzeit** _____
Name *Ruth Galliker* **Startzeit** _____
Verein _____ **Rangzeit** _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22