Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Orientierungslauf

Erich Hanselmann, Magglingen

Kurzzeit-Staffel

Ziel:
Anspruchsvolle, orientierungstechnische Arbeit bei höchstem Lauftempo, kombiniert mit äusserst komplexen taktischen Problemen.
Hohe, intervallmässige, physische Belastung.
Stufe:
Für fortgeschrittene Läufer mit ausreichender Wettkampferfahrung. Für Anfänger absolut ungeeignet (Überforderung).
Beschreibung:
Für diese Staffel-Form werden 20 bis 30 Wettkampfposten mit Zange gestellt.
Start / Ziel / Übergabe befinden sich am gleichen Ort, mit Vorteil im Zentrum der Bahnanlage.
Die Läufer werden in leistungsmässig ausgeglichene 2er-Mannschaften eingeteilt (je nach Situation je ein stärkerer und ein schwächerer Läufer zusammen).
Beim Startschuss übernimmt der erste Läufer der Mannschaft die Karte mit dem vollständig eingezeichneten Postennetz. Die Postenkreise tragen auf der Karte keine Kennziffern oder Nummern, damit sich die Läufer gegenseitig beim Laufen und innerhalb der Mannschaft bei der Übergabe nicht Ziffern zurufen.
Der erste Läufer hat je nach festgelegter Zeitlimite 6, 7, 8 oder 9 Minuten Zeit, in der er versucht, möglichst viele Posten «zu holen». Für jede volle oder angebrochene Minute Zeitüberschreitung wird die Mannschaft mit 2 oder 3 Minuten Strafe / pro Minute bestraft.
Der gestartete Läufer kann diese vorgegebene Zeit voll ausnützen; er soll aber mit Vorteil etwas früher zurückkommen, er darf aber auch ein festgelegtes Minimum nicht unterschreiten (Beispiel: Maximum 8 Minuten, Minimum 5 Minuten).
Kommt der Läufer ins Zentrum zurück, kreuzt er auf seiner Karte die «geholten» Posten ab (Kreise abstreichen) und übergibt die Karte seinem Mannschaftskameraden ohne dabei zu sprechen (Fair-play-Regel).
Der Zielfunktionär stoppt genau beim Passieren der Ziellinie die Zeit des ankommenden Läufers.
Der abgelöste Läufer macht sich sofort ein Bild über die noch anzulaufenden Posten und entscheidet sich blitzartig für einzelne Posten, die auch er unter gleichen Zeiteinschränkungen (zum Beispiel 8 Minuten) anzulaufen hat.
Gegen Ende des Staffellaufes wird jede Mannschaft je nach Vorarbeit relativ schwierige, taktische Probleme zu lösen haben, da einzelne Posten übrigbleiben, die noch geholt werden müssen.
Beim letzteinlaufenden Läufer wird die Minimalzeitlimite aufgehoben.
Der Schlusseinlauf ist oft nicht identisch mit der Schlussrangliste, da die Strafminuten erst nachträglich einbezogen werden.

Gelände / Bahnlegung

Nach Möglichkeit soll ein feincoupiertes, unübersichtliches Gelände gewählt werden, das relativ hohe orientierungstechnische Anforderungen stellt und viele Postenstandorte aufweist. Es soll nicht kanalisieren, Unübersichtlichkeit vermindert das Nachlaufen.
Bei der Bahnlegung muss der Faktor Zeit genau kalkuliert werden. Der Bahnleger muss sich also fragen, ist es möglich, diesen oder jenen Posten in 8 oder 9 Minuten zu «holen» (Hin- und Rückweg berechnen). Er sollte von den teilnehmenden Läufern das Leistungsniveau gut kennen. In der Regel sollte es möglich sein, in der vorgegebenen Zeit 1 bis 3 Posten zu bewältigen. Es können bewusst auch vereinzelte Posten so an die Peripherie gestellt werden, dass diese nur mit gezielten Anstrengungen ohne Zeitüberschreitung eingebracht werden.
Die Bahnanlage sollte so konzipiert sein, dass jeder Läufer der Mannschaft zirka 3- bis 5mal zum Einsatz kommt.
Der Start-, Ziel- und Übergabeort soll nicht an einer Wegkreuzung sondern möglichst mitten in unübersichtlichem Gelände liegen.

Organisation

Die Organisation ist einfach.
Die Läufer erhalten Startnummern; Läufer 1 und Läufer 2 der Mannschaft sollten verschiedenfarbige Nummern tragen, die zudem auch nummernmässig klar unterscheidbar sind.

Beispiel:	Läufer 1	rot	1– 30
	Läufer 2	blau	101–130

Die Start-Ziel-Übergabeanlage kann einfach sein. Auf jeden Fall muss die Ziellinie klar ersichtlich sein. Der Zieleinlauf muss von beiden Seiten möglich sein. Die abzulösenden Läufer haben einen möglichst abgesperrten, zugewiesenen Raum.
Ein Funktionär führt ein Zielprotokoll (Nummer, Einlaufzeit chronologisch). Auf diesem Blatt kann er sehr schnell ersehen, wo die Zeitlimiten überschritten werden. Die Strafminuten werden den Mannschaften nach Möglichkeit laufend zugeordnet (Blatt mit Mannschaften, Nummern vorbehalten).

Karte

Je nach technischer Schwierigkeit, die man erreichen will, werden Normalkarten, Karten ohne Schwarzdruck oder auch Höhenkurven verwendet.

Vorbereitung

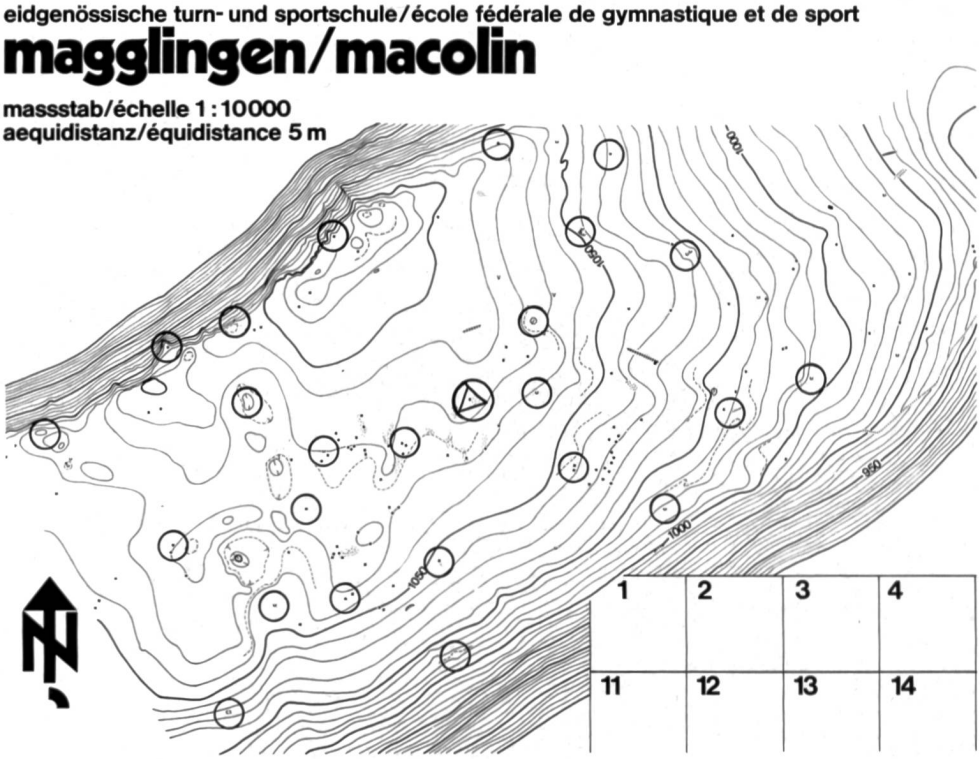
Auf allen Karten müssen die Posten eingezeichnet oder eingedruckt werden. Die Posten müssen gestellt und das Wettkampfzentrum aufgebaut werden.

Material

Das Postenmaterial, Start-Ziel-Absperrmaterial, Chronograph, Startnummern, Sanitätsmaterial, Getränk.
Jeder Läufer benötigt eine Uhr und ein geeignetes Schreibzeug (Abstreichen der Posten).

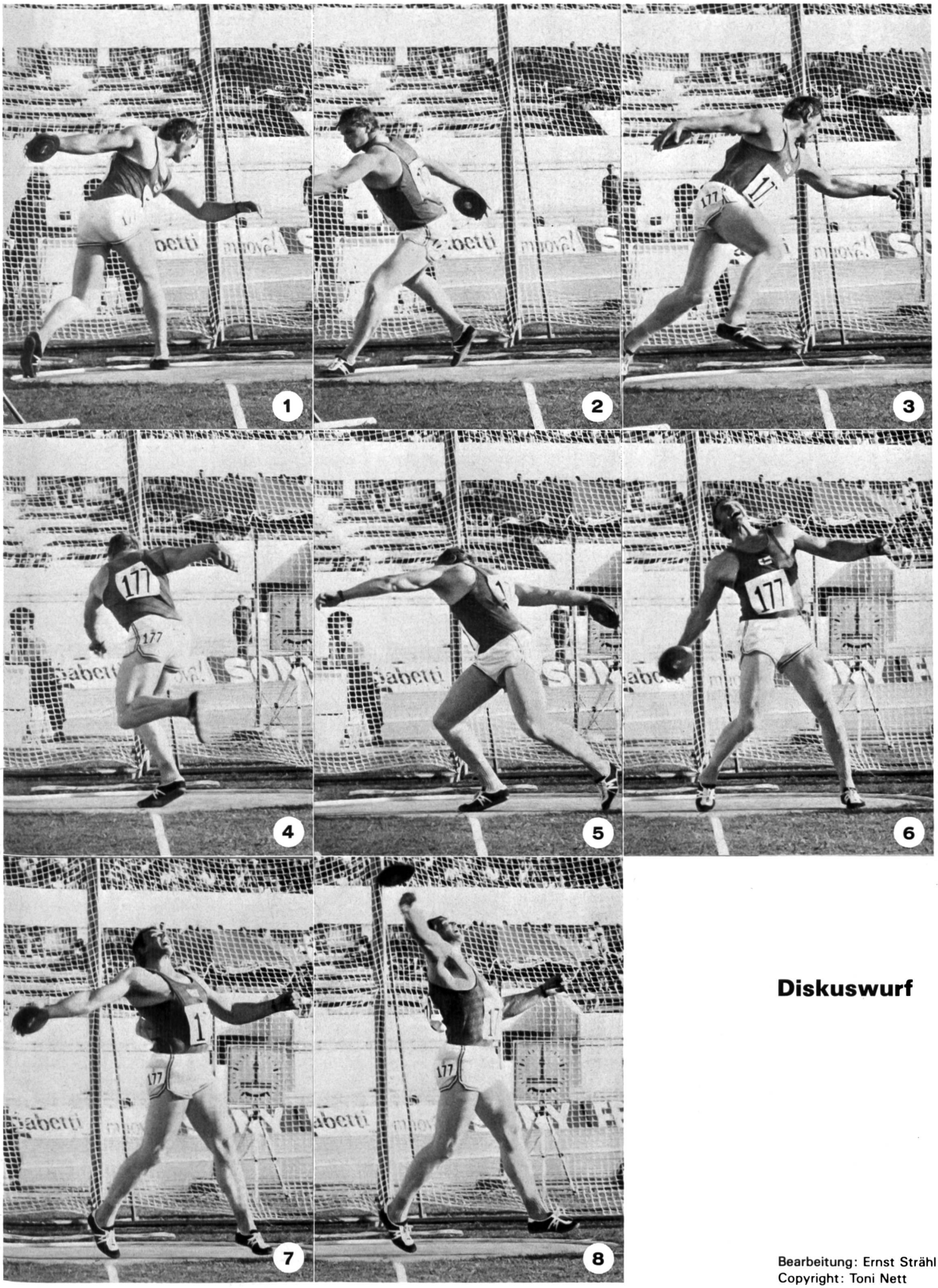
Bemerkungen

Es ist darauf zu achten, dass die Läufer bei der Übergabe nicht Ratschläge oder gar Befehle an ihre Mannschaftskollegen weitergeben.



Kartenbeispiel:

Wettkampfanlage für Kurzzeit-Intervall-Staffel der Nationalmannschaft (26.11.78)



Diskuswurf

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett