

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 16 (1959)

**Heft:** [9]

**Artikel:** Orientierungslauf : Bahnlegung

**Autor:** Michod, Jean-Paul

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990659>

### 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:** 09.01.2026

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

# Orientierungslauf: Bahnlegung

Jean-Paul Michod, Magglingen

**Vorwort der Redaktion:** Die vorliegende Nummer ist dem Orientierungslauf gewidmet, der ja in den letzten Jahren in unserem Lande eine geradezu stürmische Entwicklung erlebte. Dass gerade dieser Lauf, der abseits der grossen Publikumsmassen und unserer hektischen Betriebsamkeit in die Stille der Natur führt, so mächtig einschlug, ist hoherfreudlich und stellt der Jugend, die sich dieser Sportart mit ihrer ganzen Begeisterung verschrieb, ein gutes Zeugnis aus.

Je grösser der Andrang zu den einzelnen Orientierungsläufen ist, desto grösser muss auch die Zahl gutausgebildeter Funktionäre sein. Die wichtigste und verantwortungsvollste Aufgabe fällt dabei zweifellos dem Bahnleger zu. Unser Mitarbeiter Jean-Paul Michod, hat sich der begrüssenswerten Aufgabe unterzogen, sämtliche Punkte, die bei der Bahnlegung zu berücksichtigen sind, knapp und übersichtlich zusammenzutragen.

Seine Arbeit basiert auf dem Studium einschlägiger Dokumentation wie die Fachzeitschrift für Orientierungslauf «OL» und das soeben erschienene «Handbuch für Orientierungslauf», herausgegeben von Edy Bussmann, Luzern. Weitere Unterlagen stellten die Veranstalter des Nationalen Bahnleger-Wettbewerbes 1958, die Herren Nüscherl und Bächtold sowie die Herren Bussmann, Sollberger und Schenker zur Verfügung. Allen diesen Herren und der Eidg. Landestopographie, die uns das Reproduktionsrecht für die Kartenauszüge erteilt, möchten wir an dieser Stelle unseren besten Dank aussprechen.

## Vorbereitung

Das erste vom Bahnleger zu lösende Problem ist die Geländewahl. Mittels der Karte muss ein Gelände ge-

funden werden, in dem alle Anforderungen der geplanten Bahn zu finden sind.

Es sollte möglich sein, sofort festzustellen, ob die vorgeschriebenen minimalen Bedingungen hinsichtlich der verschiedenen Kategorien erreicht werden können.

Der Bahnleger stellt sich folgende Fragen:

Wie sind Geländegliederung, Bedeckung, Wege?

Ist die Begehung der Felder in der fraglichen Jahreszeit möglich?

Wie erreicht man die verschiedenen Schwierigkeiten?

Ist ein befriedigendes Laufgelände gefunden, so stellt sich als nächstes Problem die Wahl des Start- und Zielortes.

Erst nachdem diese zwei Punkte bestimmt worden sind, beginnt man mit der eigentlichen Bahnlegung. Der Bahnleger muss sich über die Anforderungen, die er an die Läufer stellen kann, vollkommen im klaren sein. Dabei muss er Alter, Trainingszustand, technische sowie topographische Kenntnisse und Erfahrungen im Orientierungslauf berücksichtigen.

Nun wählt er, vorläufig provisorisch, auf der Karte die verschiedenen Posten. Folgendes Material ist zu dieser Arbeit zu empfehlen:

1 Stoffunterlage (am besten Filz)

1 Faden, etwas länger als die vorgesehene Laufstrecke einige farbige Stecknadeln.

# Normen für den Orientierungslauf

von der OL-Kommission des SLL

## Einteilung für Einzelläufe (Tagläufe)

Kategorie	Alter	Distanz	Postenanzahl	Maximale Steigung	Siegerzeit	Kat. Farbe
<b>Herren</b>						
Juniores B	16—17	4—6 km	4—8	200 m	30—50 Min.	weiss
Juniores A	18, 19, 20	6—10 km	6—12	250 m	40—70 Min.	rot
Elite	20—36	8—15 km	6—15	400 m	60—90 Min.	blau
Aktive	20—36	7—10 km	6—12	300 m	50—70 Min.	grün
Senioren I	33—40	7—10 km	6—12	300 m	50—70 Min.	braun
Senioren II	41 und ältere	7—10 km	6—12	300 m	50—70 Min.	braun
<b>Damen</b>						
Juniorinnen	17—20	4—6 km	4—8	200 m	30—45 Min.	orange
Damen	20 und ältere	5—8 km	6—10	200 m	40—60 Min.	gelb

Bei kleinen Einzelläufen können die Kategorien zusammengezogen werden, und zwar: Juniores A, Juniores B = Juniores (4—6 km).

Die Kategorie Elite ist für die Spezialisten mit überdurchschnittlichem Können im Kartenlesen und Laufen bestimmt.

In der Kategorie Aktive starten jene Wettkämpfer, die den OL als Ergänzungssport betreiben. Sie umfasst auch die Anfänger und die für die Elite noch nicht reifen Läufer.

## Einteilung für Mannschaftsläufe (Herren und Damen)

Grundsätzlich ist die Einteilung massgebend, welche für die Einzelläufe gilt. Zusätzlich werden noch folgende Kategorien geführt:

Schüler	12—15	4—6 km	4—8	150 m	30—40 Min.	
Schülerinnen	12—15	4—5 km	4—8	100 m	30—40 Min.	
Juniorinnen	16—20	4—6 km	4—8	200 m	30—45 Min.	orange

Bei Volksläufen können auf Grund besonderer Verhältnisse (Schulstufen) eingebürgerte Kategorien belassen werden. In den übrigen Fällen sind die Veranstalter gehalten, ihre Kategorien den Normen anzupassen.

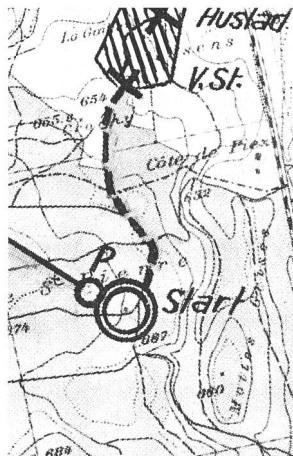
Für die Einzelläufe oder für Mannschaften des VU werden die Altersklassen an die kantonalen Bestimmungen oder diejenigen des VU angepasst. Juniores B = Schulentlassung — 17 Jahre. Juniores A = 18 Jahre — RS,

Jünglingen, die im Vorunterrichtsalter stehen, sollte es nicht erlaubt werden, in der Kategorie Elite oder Aktive zu starten.

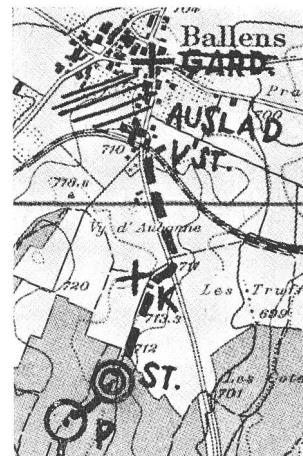
## Vorgehen:

Der Faden wird an einer Stecknadel befestigt. Diese wird am Startort eingesteckt. Dann werden die vorgesehenen Posten mittels weiterer Stecknadeln markiert. Der Faden wird alsdann von Posten zu Posten gespannt. Auf diese Art bleibt die Karte immer sauber und es ist gleichzeitig möglich, sich über die Länge der Laufstrecke sowie über deren Aspekt ein Bild zu machen. Dieses Spiel, so fesselnd es auch sein mag, darf nicht nur die Phantasie des Bahnlegers widerspiegeln, sondern muss vor allem präzise Arbeit bedeuten, welche gewisse Regeln in bezug auf folgende Punkte enthalten soll:

Laufbeginn und erste Aufgabe, Postenwahl, Routenwahl, Kartenlesen, Laufanlage, Laufschluss.



3



4

## Organisations-Details

### Umkleidemöglichkeiten

Es muss damit gerechnet werden, dass am Lauftag die Wetterverhältnisse nicht sehr günstig sind und deshalb für geschützte Umkleidemöglichkeiten zu sorgen ist.

Den Umkleideort legt man mit Vorteil in die Nähe von guten Verbindungsmöglichkeiten.

Wasch- oder Duschgelegenheit sollte ebenfalls vorhanden sein.

### Vorstart

Bei Wettkämpfen ist ein Vorstart vorzusehen, bei Trainingsläufen kann er weggelassen werden.

Der Vorstart kann sich befinden:

- |  |   |
|--|---|
| wenn die Läufer<br>sich zu Fuss<br>zum Start begeben | in der Nähe der Umkleideräumlichkeiten (1)<br>auf der Strecke Garderobe — Start (2) |
|--|---|

beim Ausladeort, wenn ein Transport Garderobe — Start organisiert ist (3).

Der Vorstart muss eine Ansammlung von Läufern am Start verhindern und die Kontrolle über die Einlaufstrecke (1, 3) ermöglichen.

### Einlaufgebiet

Es kann sich in der Nähe der Umkleidemöglichkeiten oder des Vorstartes befinden (2, 4).

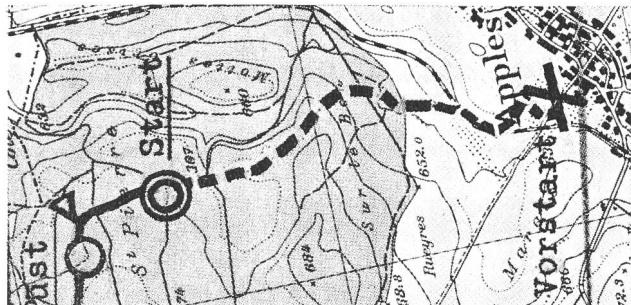
Die Strecke Garderobe — Vorstart darf ebenfalls als Einlaufstrecke benutzt werden (1).

Wir empfehlen, das Einlaufgebiet auf natürliche Weise vom Startgelände zu trennen (3).

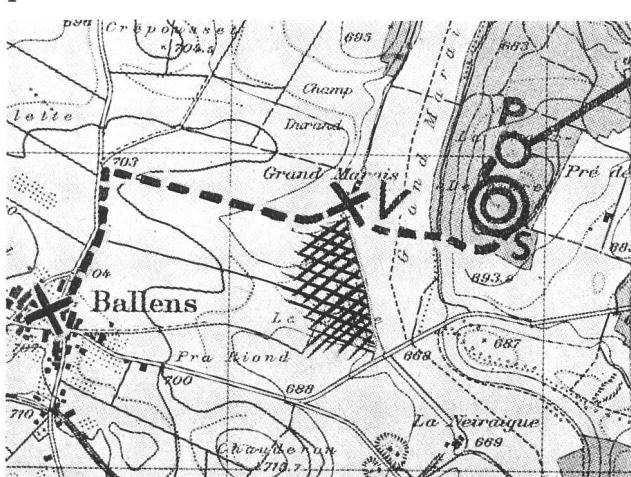
### Strecke Vorstart — Start

Es soll dem Läufer auf dieser Strecke nicht Gelegenheit geboten werden, sich ein Bild über das Laufgelände machen zu können (3).

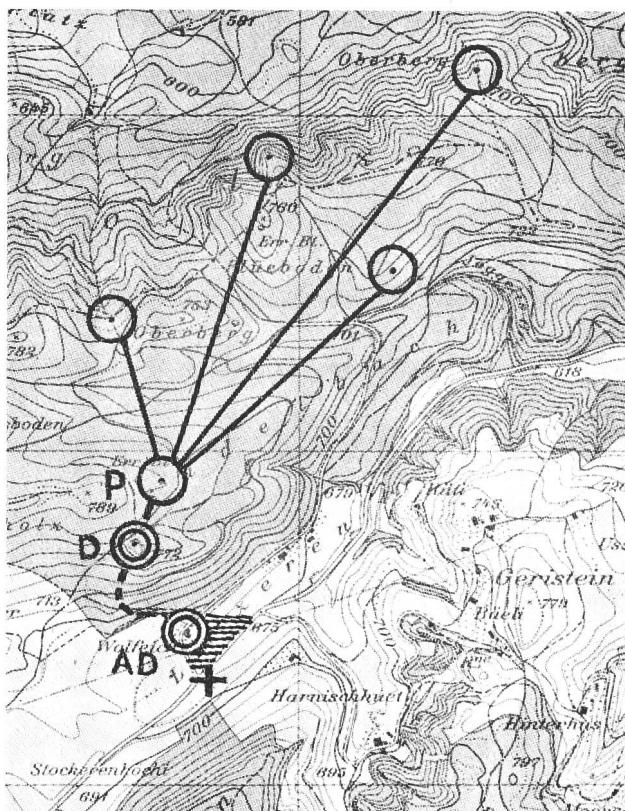
Seine Länge hängt vom Standort des Vorstartes ab. Die für diese Strecke vorgesehene Zeit darf auf keinen



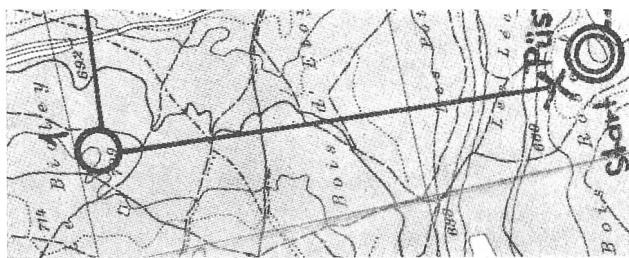
1



2



5



6

Fall den Teilnehmern zu viel Wartezeit in der Nähe des Startes lassen. Sie ist in der effektiven Laufzeit nicht inbegriffen.

Die Strecke wird ausgeflaggt.

### Start

In keinem Fall darf sich bei Wettkämpfen der Start in der Nähe des Umkleideortes befinden. Bei Trainingsläufen ist dies jedoch zur Vereinfachung der Organisation zu empfehlen.

Der Start gehört an einen markanten, eindeutig bestimmmbaren Punkt (5, 7). Es ist z. B. ein grosser Fehler, den Start am Fusse eines Hügels anzubringen.

Eine wichtige Regel bei der Festlegung des Startes besteht ferner darin, dass er eine gute Ausgangslage für die erste Strecke bildet (5, 7).

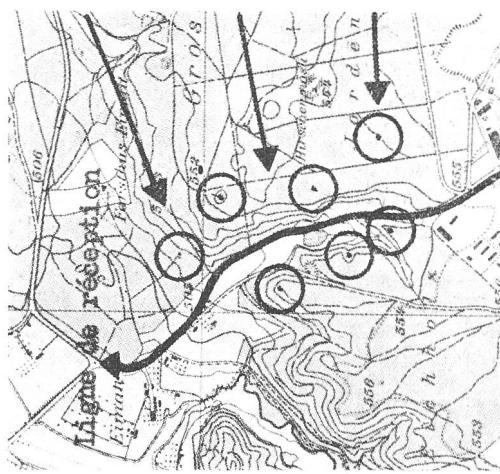
Die Frage der Kartenausgabe wird später behandelt.

### Püst (Postenübernahmestelle)

Die Strecke Start — Püst bezweckt, Läuferansammlungen unmittelbar nach dem Start zu vermeiden. Ferner soll sie die Läufer in einen anderen Geländeabschnitt führen oder so gelegen sein, dass die Orientierung schwieriger wird (1—4).

Diese Strecke ist immer ausgeflaggt. Die Länge soll 500 m nicht übersteigen und ihre Höhendifferenz im Maximum 20—30 m betragen.

Bei der Püst erhält der Läufer für gewöhnlich seine



8

erste Aufgabe. Sie ist in keinem Fall als Posten zu betrachten.

Jede Kategorie verfügt nach Möglichkeit über eine eigene Püst.

### Erste Aufgabe, Laufstrecke bis zum ersten Posten

Absolut falsch wäre es, den Standort des ersten Postens mittels Koordinaten oder eines anderen Systems ausrechnen zu lassen.

Die erste Strecke darf keine grossen Probleme in bezug auf Kartenlesen oder Routenwahl stellen.

Der erste Posten muss leicht auf die Karten übertragen und auch im Gelände leicht gefunden werden können. Dadurch verhindert man Läuferansammlungen schon gleich nach dem Start sowie das unerwünschte Nachlaufen (6 falsch).

Ebenfalls eine grosse Rolle spielt die psychologische Wirkung auf die Teilnehmer. Aus diesem Grunde ist eine erste, lange Strecke mit vielen Steigungen zu vermeiden.

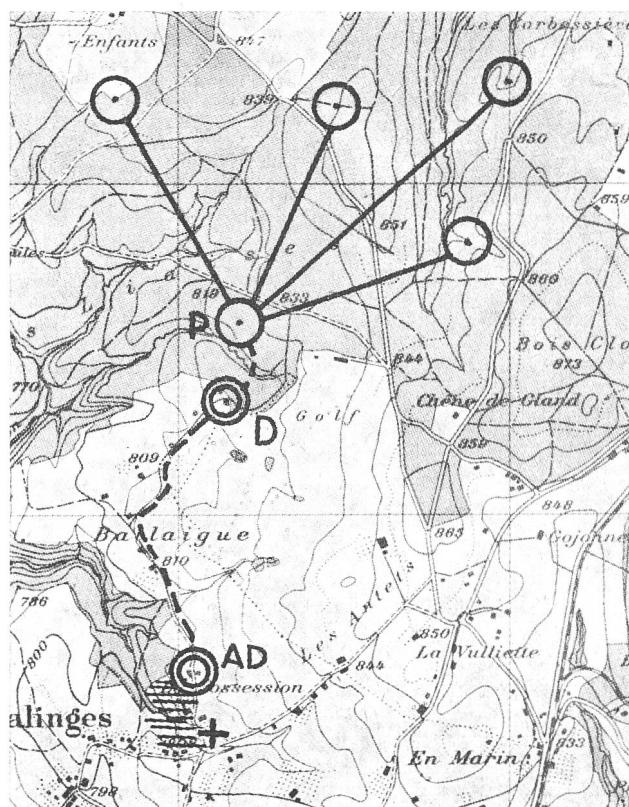
### Die Posten

Die Posten werden mit grösster Präzision auf der Karte angegeben. Der Punkt in der Kreismitte bezeichnet den Standort des Postens.

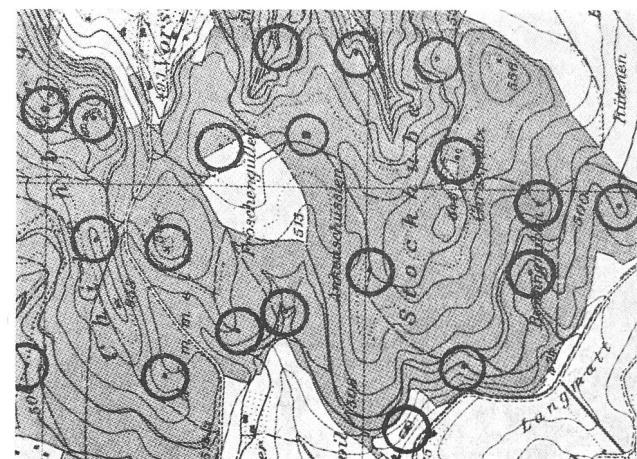
Die Posten müssen an markanten Stellen der Karte angebracht werden (9).

Ihr Standort (bei Höhenkurven, Wegspinnen usw.) ist so anzulegen, dass er leicht auf die Laufkarte zu übertragen ist.

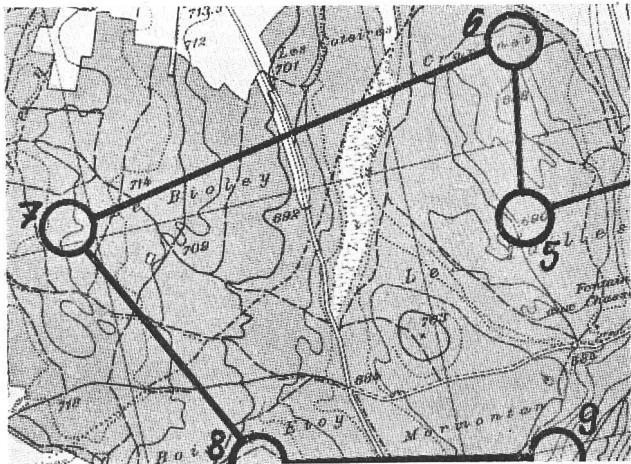
Beim Vergleichen von Karte und Gelände muss der Posten genau bestimmt werden können, ohne dass seine Lage allzu markant ist.



7



9



10

Er muss aus allen Richtungen, von einem nicht zu weit entfernten, eindeutig bestimmmbaren Punkt angelaufen werden können (10 falsch).

Auf jeden Fall soll der Posten, der mittels Koordinaten, Azimut usw. gefunden werden muss, so gelegen sein, dass er auf der Karte, selbst bei einem Rechnungsfehler, genau bestimmbar ist.

Versteckte Posten, speziell solche, die nicht von allen Seiten sichtbar sind, zählen nicht zu den schwierigen, sondern zu den «Schikanen»-Posten. Der Posten muss aus mindestens 20 m Entfernung sichtbar sein, bei Einzellaufen aus mindestens 50 m.

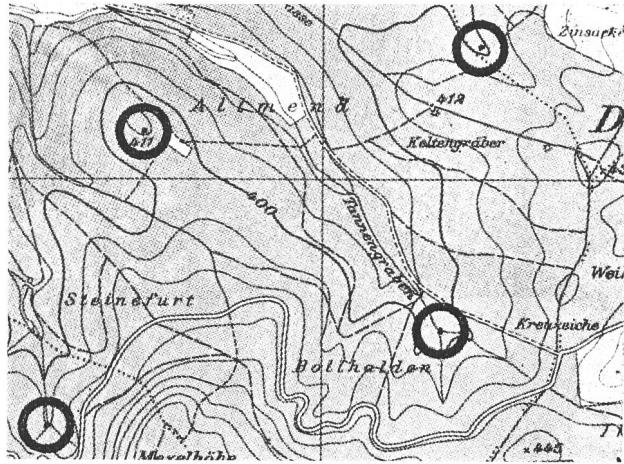
Nicht das Suchen der Posten, sondern die Strecke zwischen zwei Posten sollte Orientierungsprobleme stellen. Allgemeine Regel: Leichtes Gelände = schwierige Posten. Schwieriges Gelände = leichte Posten (11, 12). Die Postenstandorte sind hinsichtlich Lage im Gelände zu variieren, damit verschiedene Anlaufmöglichkeiten gewählt werden können. (Grat oder Kuppe, Bachanfang, Grenze, Waldrand, Hütte, Wegkreuzung, Schlucht usw.) (9).

Die Variation der Postenstandorte steigert oft in erstaunlicher Weise den Schwierigkeitsgrad.

Man spricht von einem leichten Posten, wenn sich derselbe auf der Auffanglinie oder unmittelbar hinter dieser befindet. Ein Posten gilt als schwierig, sobald er vor der Auffanglinie liegt (8).

Jeder Postentyp verlangt ein spezielles Anlaufsystem. Eine Kuppe sucht man mit Karte und Kompass, bis man ihr so nahe ist, dass man den Geländeformen zum höchsten Punkt folgen kann. Ein Posten an einem Schräghang bedingt das Lesen von Höhenkurven.

Ein Bachanfang verlangt eine spezielle Technik, da er meist nicht bei der Quelle zum Vorschein kommt, weiter unten aber viel leichter zu finden ist. Eine Bach-



12

kurve muss man anders angehen. Man versucht, den Bach entweder oberhalb oder unterhalb zu erreichen. Eine Grenzecke verlangt Routine und Erfahrung. Eine kleine Lichtung kann im Gelände sehr schwierig zu finden sein.

In einem Parcours wendet man mit Vorteil jeden Postentyp nur ein- oder zweimal an.

### Routenwahl

Unter Routenwahl versteht man die Möglichkeit, auf verschiedenen Routen von einem Posten zum andern zu gelangen. Die Routenwahl hat aber nichts mit Wegen und Straßen zu tun, denn gute Routen führen nicht unbedingt den Wegen entlang.

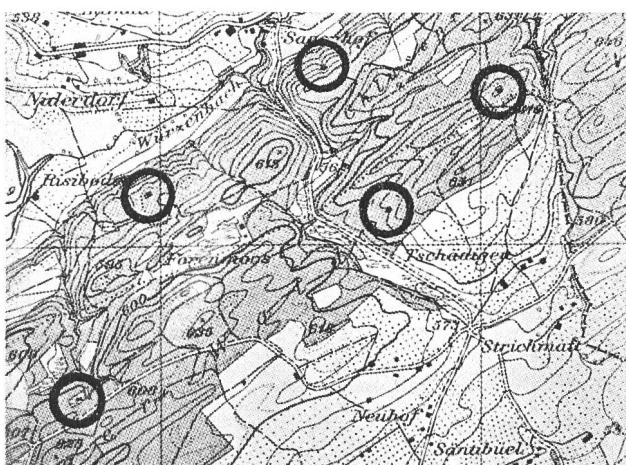
Es müssen also auf der Strecke zwischen zwei Posten verschiedene Routenmöglichkeiten bestehen. Dies ist nicht unbedingt für die ganze Strecke erforderlich.

Die Verschiedenartigkeit der Routen bedeutet, dass der Läufer seine physischen und kartenleserischen Fähigkeiten durch entsprechende Wegwahl einsetzen kann. Die Routenwahl soll den Läufer zum Studium der Karte, zum Ueberlegen und zur raschen Entschlussfassung zwingen.

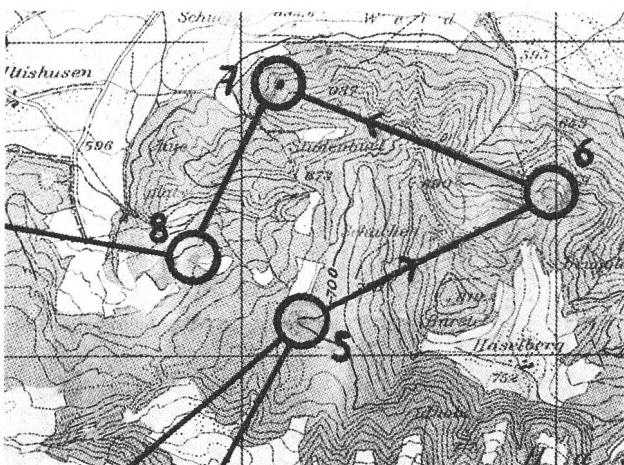
Sie muss wie ein Sieb wirken, das die guten von den weniger guten Läufern trennt und vom Bahnleger genau studiert werden.

Die beste unter den möglichen Routen soll nicht auf den ersten Blick ersichtlich sein — im Gegenteil, zu «eilige» Läufer, d. h. unüberlegte Entschlüsse werden durch einen schlecht gewählten Weg bestraft (13).

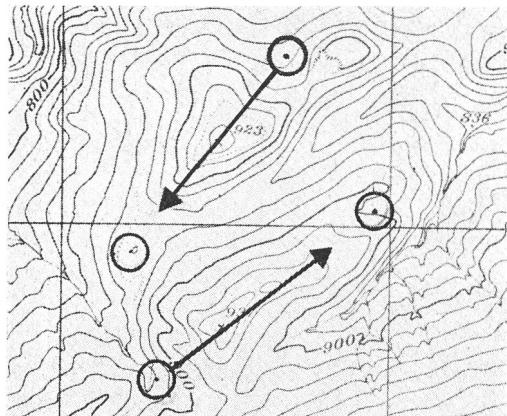
Es darf nicht vergessen werden, dass jeder Läufer seinen Weg subjektiv wählt, d. h. er wählt jene Route, die ihn, seinem Können entsprechend, schnell und sicher vorwärts bringt.



11



13



14

Der körperlich starke Läufer folgt Wegen, Wiesen- und Waldrändern. Er fürchtet Höhendifferenzen nicht. Der Kartenleser sucht nach markanten Geländezeichen und meidet zu starke Höhenunterschiede. Der Kompassläufer läuft quer durch Feld und Wald.

Es liegt also am Bahnleger, bei der Festlegung seiner Bahn, Routenmöglichkeiten für diese Kategorien zu schaffen.

#### Kartenlesen

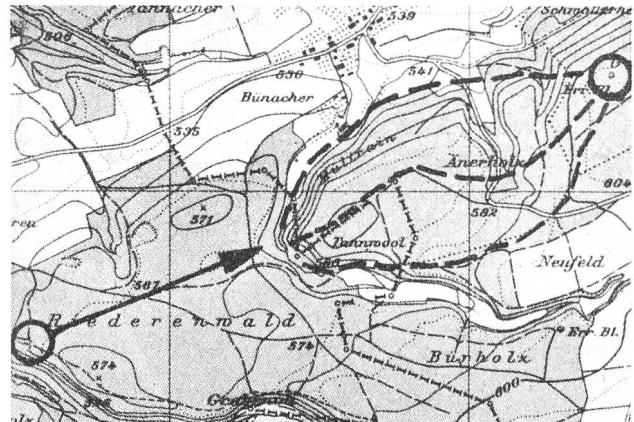
Kartenlesen heißt, dass man unterwegs mehrfach die Karte konsultieren muss, weil das Gelände unübersichtlich ist und immer wieder neue Formen zeigt (13). Keine Kartenleseprobleme gibt es dort, wo man längere Zeit denselben Weg, einem Waldrand entlang usw. laufen kann. Dasselbe ist der Fall bei Posten in offenem Gelände, die von weither sichtbar sind. Ge-wisse Wegabzweigungen und Kreuzungen können auch Schwierigkeiten bieten, denn das Kartenlesen an Hand gewöhnlicher Wege ist in der Praxis schwieriger als man gemeinhin annimmt.

Beim Kartenlesen sollte man sich nicht nur an Wege, Bäche, Waldränder halten können, sondern es müssen auch die Geländeformen von Bedeutung sein. Bei dem nur schwach gegliederten Gelände werden Geländeformen gut erkannt; wenn aufeinanderfolgende Kurven ähnlich verlaufen, wenn diese nahe beieinander liegen oder bei ausgesprochenen Graben- oder Rippenformen, nicht aber, wenn eine einzelne Höhenkurve Einbuchtungen aufweist (16—18).

#### Laufanlage

**Variation:** Der Orientierungslauf ist eine der vielseitigsten Sportarten, und auf dieser Vielseitigkeit muss der Bahnleger aufbauen. Der Orientierungslauf kann als Mehrkampf bezeichnet werden. Das Zusammenspiel folgender geistiger und körperlicher Leistungen wird in einem solchen Wettkampf verlangt:

Kartenlesen, Orientierungsvermögen, Schrittzählen, Laufvermögen, Geländegewohnheit, Gedankenschärfe und Schnelligkeit bei der Entschlussfassung.



15

Je reichhaltiger die Wettkampfaufgaben (nicht Büroaufgaben!... sondern orientierungstechnische Probleme) sind, desto besser kann der Läufer alle seine Fähigkeiten entfalten.

5 wichtige Punkte, um die Eintönigkeit einer Bahn zu vermeiden:

Variation der Streckenlängen, der Postenstandorte, der Richtungen, des Geländes, der Höhendifferenzen.

**Variation der Streckenlängen:** Eine Bahn mit gleichlangen Strecken ist nicht nur langweilig zum Anschauen, sondern auch zum Laufen.

Zudem werden die Postenstandorte durch die Teilstreckenlängen bestimmt und können daher oft nicht am richtigen Ort gesetzt werden.

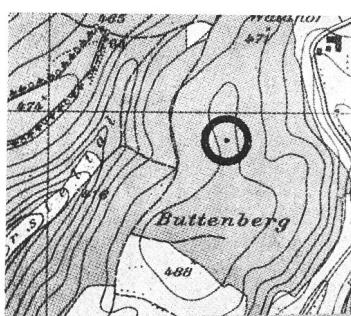
Eine Bahn mit verschiedenen Streckenlängen vermittelt sofort einen guten Eindruck. Die Bahn hat «Stil» und das Laufen wird angenehmer.

Die Anlage langer Strecken verlangt die grösitere Sorgfalt als die Festsetzung kurzer Strecken.

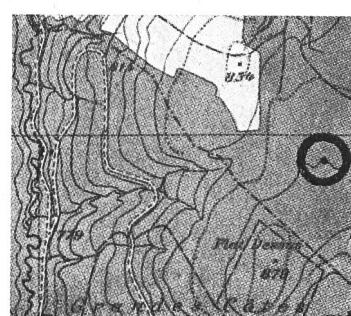
Bei langen Strecken muss der Bahnleger versuchen, den Wettkämpfer bezüglich Wegwahl, Kartenlesen, Planung und Taktik vor Probleme zu stellen. Kurze Strecken dienen oft zur Vermeidung von spitzen Winkel, zur Verwendung direkter Kompassposten oder zur Traversierung eines offenen Geländes.

Die Variation der Postenstandorte wurde schon im Abschnitt «Die Posten» behandelt.

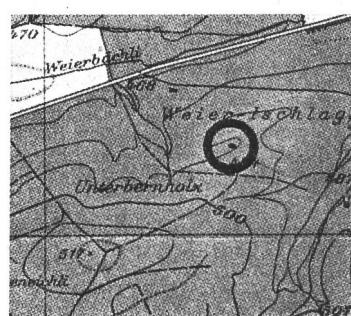
**Die Variation der Richtungen:** Je gerader eine Orientierungslaufbahn verläuft, desto einfacher wird sie sein. Eine Bahn mit vielen Richtungsänderungen ist nicht nur für das Auge schöner, sondern erschwert auch das Orientieren. Bei gleicher Richtung kann man immer den gleichen Kompasskurs einhalten. Alle Läufer kommen aus ungefähr der gleichen Richtung auf den Posten und laufen in gleicher Richtung weg. Je mehr Richtungsänderungen, desto abwechslungsreicher ist die Bahn. Der Läufer wird gezwungen, Karte und Gelände immer wieder miteinander zu vergleichen.



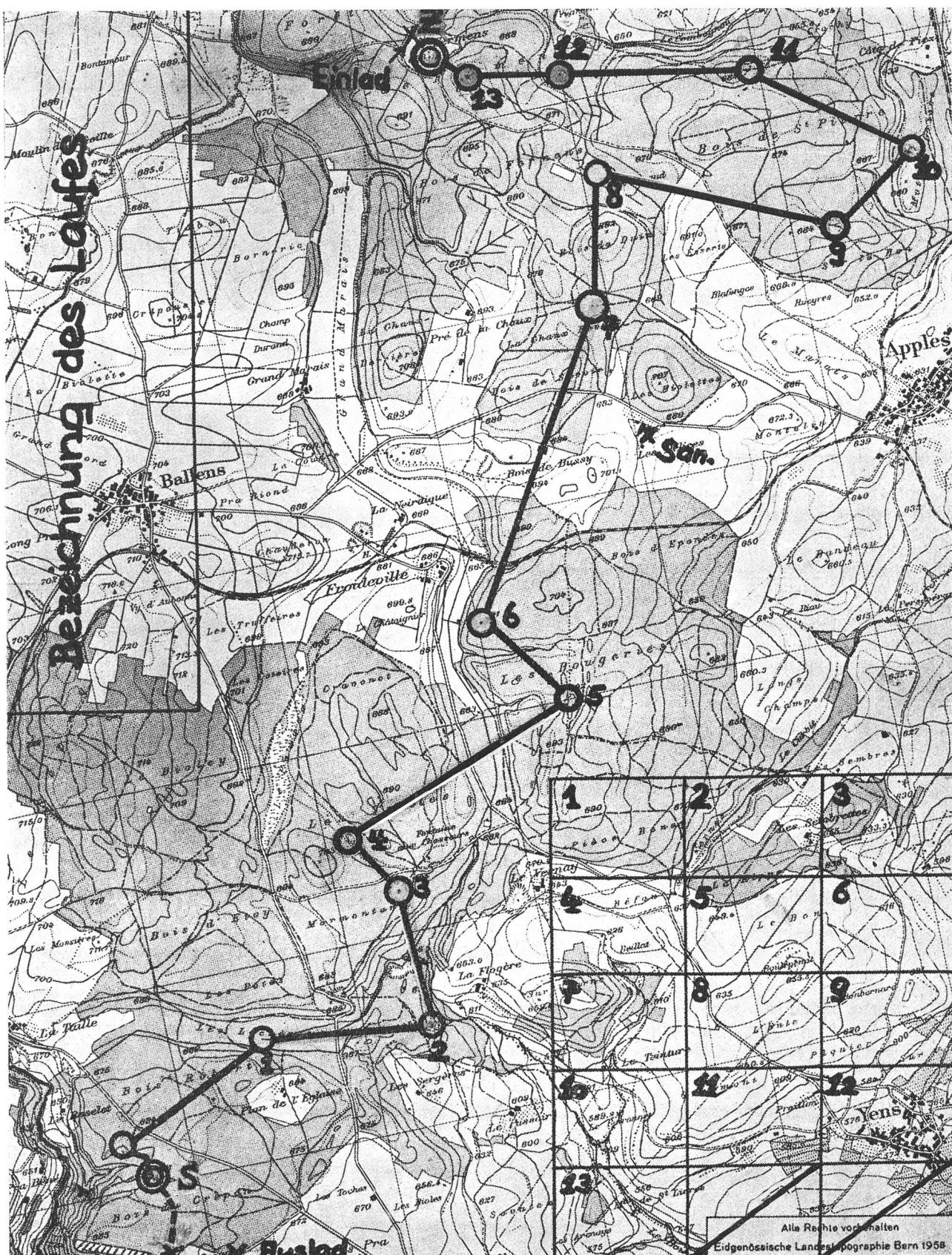
16



17



18

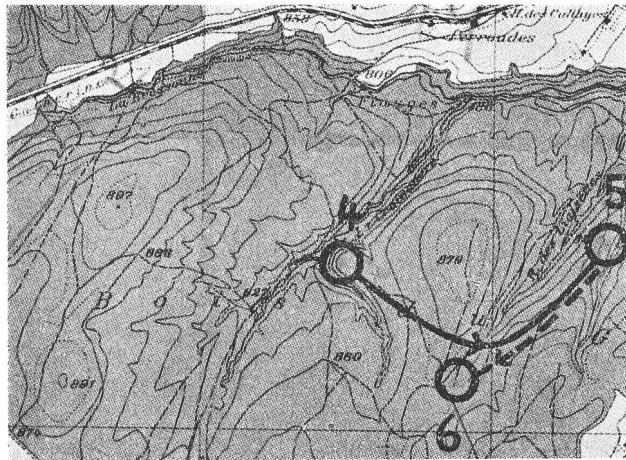


Beste Arbeit im Bahnleger-Wettbewerb 1959, vorgelegt von Max Hugentobler, Thalwil.

Aufgabe: Einzellauf für Elite (hohe kartenleserische und läuferische Anforderungen). Gesamtdistanz in Luftlinie 10—12 km. Laufanlage (Start, Zahl der Standorte der Posten, Ziel) und die Art der Aufgabenstellung ist freigestellt.

Die Fragen betr. Garderobe und Transport sind nicht zu behandeln; es sind nur Aus- und Einlad von einem evtl. benutzten Transportmittel anzugeben (diese befahren Strassen 1. bis 3. Klasse).

Lösung: Es wird abgezeichnet: Vorstart, Start, Ziel; Distanz = 11 775 m; Steigung = 210 m; Karte absichtlich schräggedruckt, belassen, da sonst Format zu gross wird.



19

**Die Variation des Geländes:** Die Strecken sollten auch bezüglich Gelände variieren. Sie müssen in andere Geländekammern führen, um neue Orientierungs- und Kartenleseprobleme zu stellen. Die Strecke ist verschiedenartig anzulegen: bewaldet — offen, ohne Weg — mit Weg; flach — coupiert.

**Variation der Höhenunterschiede:** Die Höhendifferenz zwischen 2 Posten darf auf keinen Fall 30–80 m übersteigen, je nach Kategorie. Starke Steigungen müssen durch einen Posten mit technischen Aufgaben unterbrochen werden.

Für die Kategorie Vorunterricht ist es falsch, starke Steigungen bei Beginn des Laufes vorzusehen. Durch das Wechselspiel von Steigung und Gefälle wird die Eintönigkeit eines Laufes aufgehoben.

#### Besondere Betrachtungen

Bei der Bahnlegung müssen noch folgende Punkte besonders berücksichtigt werden:

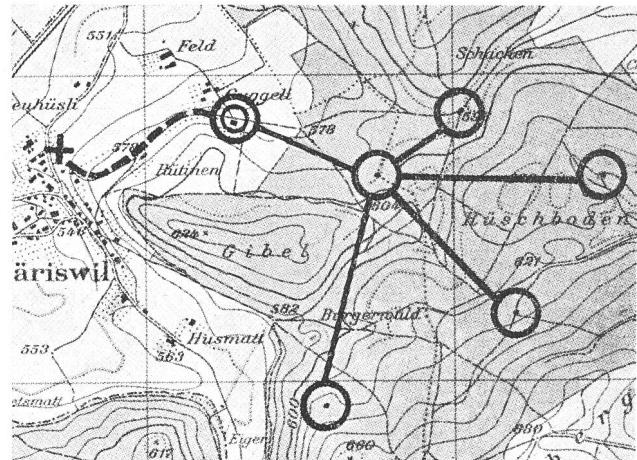
**Physische Anforderungen:** Die Länge der Bahn sowie die Höhendifferenzen sind dem Trainingszustand der Läufer anzupassen.

Bei Beginn der Saison soll nicht versucht werden, die für die verschiedenen Kategorien festgesetzten obersten Grenzen zu erreichen.

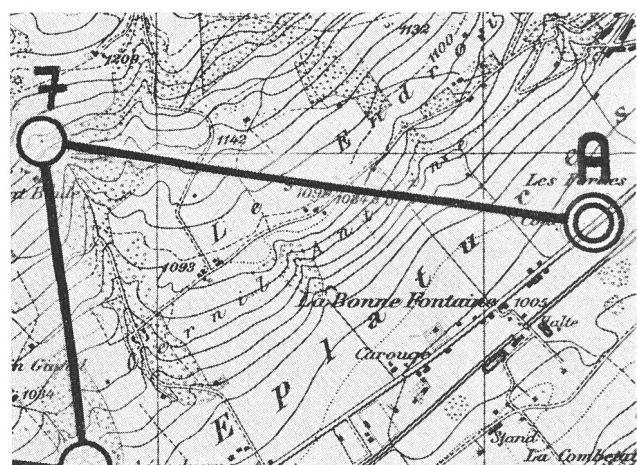
**Spitzer Winkel:** Unter einem spitzen Winkel versteht man eine Laufstrecke zwischen 3 Posten, welche es beim Anlaufen des 3. Postens ermöglicht, auf einer Teilstrecke genau denselben Weg zu verwenden wie zwischen dem 1. und 2. Posten (19). Spitzer Winkel sind zu vermeiden. Sie führen dazu, dass sich die Läufer begegnen und schliessen jegliche Probleme des Kartenlesens oder Orientierens aus.

#### Letzter Posten und Ziel

Bei der Bahnlegung auf der Karte sind diese zwei Punkte gleichzeitig zu behandeln.



22



23

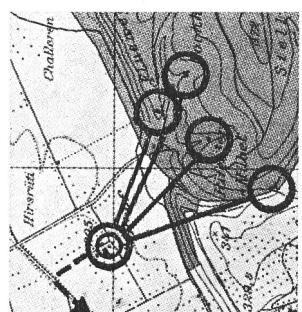
Das Ziel soll nie mittels Koordinaten, Azimut usw. ausgerechnet werden müssen (23).

Ebensowenig darf das Ziel ein Suchposten bedeuten. Es ist gut, wenn das Ziel aus einer gewissen Entfernung sichtbar ist, damit alle Läufer aus ungefähr der gleichen Richtung eintreffen. Es wird mit Vorteil ausserhalb des Waldes platziert (20, 21).

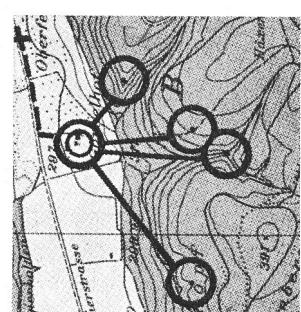
Mit Vorteil wird der letzte Posten als Sammelposten benutzt, damit die Läufer aller Kategorien bis zum Ziel kanalisiert werden.

Die Strecke letzter Posten — Ziel hat, wenn möglich, kurz zu sein, ohne grosse Probleme in bezug auf Kartenlesen und Routenwahl. Der Posten soll jedoch so gestellt werden, dass der Läufer genötigt ist, sich zu orientieren, bevor er in die Zielstrecke losschiesst (24, 25). Die Schlussstrecke ist flach oder leicht abfallend anzulegen. Falsch ist es, das Ziel auf einer Erhöhung anzubringen. Bei Trainingsläufen befindet sich das Ziel für gewöhnlich in der Nähe des Startes.

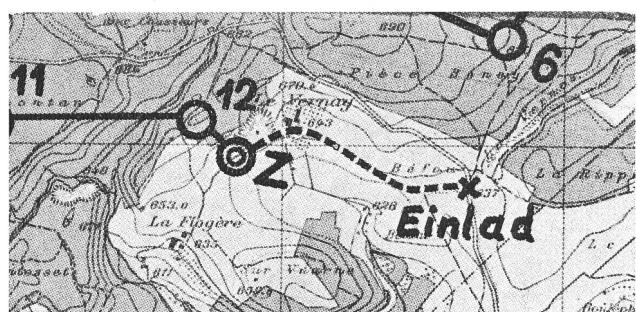
Der Weg zum Einladeplatz oder zu den Garderoben



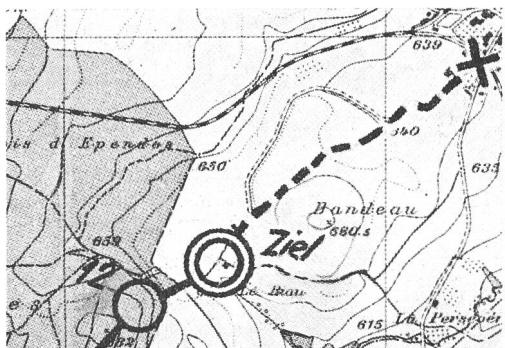
20



21



24



25

soll die Konkurrenten vom Laufgebiet wegführen. In der Nähe des Ziels oder des Einladeplatzes hat ein Unterstand zur Verfügung zu stehen.

Noch ein wichtiger Punkt: es empfiehlt sich, das Ziel an einem ruhigen, ansprechenden Ort, abseits des Verkehrs, anzulegen.

## Organisation eines Orientierungslaufes

**Wahlfachprüfung einer Riege oder eines Kreises.** Anzahl vorgesehener Mannschaften: 10 bis 20, bestehend aus je 3 Läufern.

### Organisation

Die Organisation eines solchen Laufes hat sehr einfach zu sein. Der Leiter oder Kreisleiter übernimmt sämtliche Arbeiten. Er wirkt als Bahnleger und erledigt alle administrativen Angelegenheiten.

### Vorbereitungen

**Geländewahl:** Das Laufgelände sollte sich in der Nähe des Wohnortes befinden, damit es, wenn möglich, mit dem Fahrrad erreicht werden kann.

**Bahnentwurf:** Der Bahnentwurf wird einige Wochen vor dem Lauf ausgearbeitet. Der Leiter wählt den Ausgangspunkt, und zwar so, dass Start, Ziel und Umkleideort ziemlich nahe beieinander befinden.

Man versucht, die Strecke dem richtigen Schwierigkeitsgrad der verschiedenen Kategorien anzupassen. Für die weiteren Einzelheiten kann sich der Bahnleger auf dieses Exposé stützen.

Zur Vereinfachung der Organisation werden alle Posten nach dem finnischen System bekanntgegeben. Man kann sämtliche Posten entweder am Anfang des Laufes, oder — je nach Laufanlage — in zwei Malen übertragen lassen.

**Kartenbestellung:** Mit Vorteil werden folgende zwei Karten verwendet:

die neue Landeskarte, wenn möglich 1:25 000, die dem Leiter durch die Kantonale Amtsstelle für Vorunterricht unentgeltlich zur Verfügung gestellt wird; oder ein Auszug schwarz/schweiss, hergestellt von der Eidg. Landestopographie in Wabern. Diese Auszüge müssen jedoch direkt bei der erwähnten Amtsstelle gekauft werden.

**Anmeldung der Prüfung:** Einige Wochen vor dem Lauf meldet der Leiter gemäss den Weisungen des VU-Büros seine Wahlfachprüfung an. Gleichzeitig bestellt er das erforderliche Material (Kompasse, Stoppuhren, evtl. Karten usw.).

**Rekognosierung:** Zwei bis drei Wochen vor dem Lauf begibt sich der Bahnleger ins Gelände. Er misst die Zeit, welche er vom evtl. Vorstart oder von der Garderobe bis zum Start in gemächlichem Marschtempo benötigt. Dann wird die vorgesehene Strecke im Trab abgelaufen. Er studiert die Bodenbedeckung, die Geländebeschaffenheit sowie die möglichen Routen. Eventuell verschiebt er noch einige Postenstandorte und markiert sämtliche Posten mit Gazebinden.

**Bahnkontrolle:** Ist die Bahn fertig ausgearbeitet, wird die Karte dem Bahnkontrolleur unterbreitet.

**Kartenvorbereitung:** 2 Möglichkeiten: Vorstart, Start und Ziel am Umkleideort übertragen lassen oder, was bei solchen kleinen Läufen besser ist, der Bahnleger zeichnet diese Oertlichkeiten selber auf die Laufkarte ein.

**Postenmaterial:** kann auf ein Minimum reduziert werden. Besitzt man keine Postenflaggen und Stempelbrettchen, so werden die Postenstandorte mittels farbigem Papierstreifen markiert, auf welchen die Postenkennzeichen aufzutragen sind. Eventuell können Brettchen, auf denen die anzulaufenden Posten vermerkt sind, vorbereitet werden.

**Uebrige organisatorische Vorbereitungen:** Einige Tage vor dem Lauf erstellt der Leiter die Kontrollkarten, die Startliste und das Zielprotokoll.

**Hilfskräfte:** am Wettkampftag: 1 Starter, welcher nachher auch am Ziel eingesetzt werden kann. Der Leiter organisiert Vorstart und Ziel.

**Wettkampftag:** Der Leiter markiert rechtzeitig sämtliche Posten und rüstet sie aus. Er flaggt alsdann die Strecke bis zur Püst aus und hängt an dieser Stelle die abzuzeichnenden Posten auf. Dem Starter erteilt er



Instruktionen, begibt sich zum Vorstart und später zum Ziel. Nach Erstellung der Rangliste und der Rangverkündigung zieht er die Posten ein.

### Bahnkontrolle

Bahnleger ohne grosse Erfahrung sollten ihre Arbeiten kontrollieren lassen. Dadurch würden manchem Organisator zahlreiche unangenehme Ueberraschungen am Wettkampftag erspart bleiben.

Der Kontrolleur wirkt als Berater. Gewöhnlich wählt man eine neutrale Person, die über eine gewisse Erfahrung in der Bahnlegung verfügt. Werden die verschiedenen Parcours von mehreren qualifizierten Bahnlegern ausgearbeitet, können sich diese gegenseitig kontrollieren. Die Veranstalter übergeben den Kontrolleuren frühzeitig sämtliche erforderlichen Unterlagen, wenn möglich noch vor der Kartenbestellung.

Es wäre zu wünschen, dass alle als Wahlfachprüfung angemeldeten VU-OL kontrolliert würden. Kantonale und andere wichtige Läufe müssen kontrolliert werden.

Veranstalter, welche keine OL-Spezialisten kennen, wenden sich an die ETS, die ihnen eine Liste erprobter Kontrolleure aushändigen wird.

4. Der Lauf darf nicht mit unnötigen Aufgaben gespickt werden, die ihn nur scheinbar schwieriger und interessanter gestalten.

### Kartenausgabe, Bekanntgabe des Startes und des Ziels

In der Kategorie des Vorunterrichtes muss der Jüngling die Karte vor dem Start studieren können; sie sollte daher am Vorstart oder auf der Strecke Vorstart—Start, an einem markanten Geländepunkt, eventuell bei den Garderoben, ausgehändigt werden. Ist das Gelände leicht, kann man sie auch beim Start oder ausnahmsweise bei der Püst übergeben (1—4). Wird die Karte vor dem Start ausgehändigt, sind Start sowie Strecke Vorstart—Start auf der Laufkarte vom Läufer einzutragen. Wird sie erst beim Start oder bei der Püst abgegeben, muss der genaue Startort schon auf der Laufkarte vermerkt sein.

Alle andern Systeme haben nichts mit Fairplay zu tun. Es wird dadurch nur erreicht, dass die Läufer vor dem Start nervös und die Einheimischen bevorzugt werden.

Das Ziel soll frühzeitig, wenn möglich gleichzeitig mit dem Start, bekanntgegeben werden. Dies ist besonders wünschenswert für Läufer, die unterwegs aufgeben.

### Die Aufgaben

Allgemeine Betrachtungen: Vorerst ist ein Unterschied zu machen zwischen militärischen und zivilen Orientierungsläufen. Ihre Ziele sind grundverschieden. Bekanntgabe der Punkte mittels Koordinate, Azimut, Messpunkten, Uebertragungen eines Punktes von einer Karte mit gewissem Maßstab auf eine Karte mit einem andern Maßstab usw. gehören beim militärischen Orientierungslauf zur Prüfung der militärischen Kenntnisse. Es wäre deshalb falsch, dies in solchen Läufen wegzulassen.

Welches ist der Zweck des Zivilorientierungslaufes? Wie bereits erwähnt, bezweckt er die Entwicklung und Förderung der Eigenschaften, wie Kartenlesen, Orientierungssinn, Geländebeurteilung, körperliche Widerstandsfähigkeit, Gedächtnis, rasche Entschlussfassung. Ziel des VU-Orientierungslaufes gleicht demjenigen des zivilen Laufes. Deshalb sollten sich die Veranstaltungen des VU vor allem nach den Begriffen des Zivil- und nicht denjenigen des Militär-OL richten. Vom Bahnleger hängt das Gelingen des Laufes ab. Wenn er bei der Bahnlegung die hier aufgeführten Punkte berücksichtigt, wird er nicht gezwungen sein, noch technische Aufgaben einzuschalten.

Es ist falsch, zu glauben, dass die technischen Aufgaben den Lauf noch interessanter gestalten. Oft ist das Gegenteil der Fall. Sucht man nach zu vielen Finessen, geht die wahre Begeisterung für Orientierungsprobleme verloren. Es ist auch falsch, zu glauben, dass die technischen Aufgaben den Lauf erschweren.

Was nützen technische Aufgaben, wenn die Strecke keine Schwierigkeiten, die dem OL eigen sind, bietet. Welches System soll man wählen?

Erinnern wir uns daran, je einfacher die Aufgaben, desto interessanter ist der Lauf und einem wirklichen OL vergleichbar. Das finnische System ist dasjenige, das diesen Feststellungen am nächsten kommt. Es besteht darin, die anzulaufenden Posten von der Anschlagskarte auf die Laufkarte zu übertragen. Der genaue Standort wird mittels eines Punktes im Zentrum des Kreises bezeichnet. Es erlaubt, Posten an Orte zu stellen, die man kaum mit technischen Aufgaben berechnen könnte. Mit diesem System werden die Läufe, besonders Trainingsläufe, wesentlich vereinfacht. Im Film der ETS über OL wird dieses System vorgeführt. Bei den Trainingsläufen ist es üblich, dass die Teilnehmer alle Posten vor dem Start übertragen. Bei den Wettkämpfen ist meistens an der Püst nur ein Posten

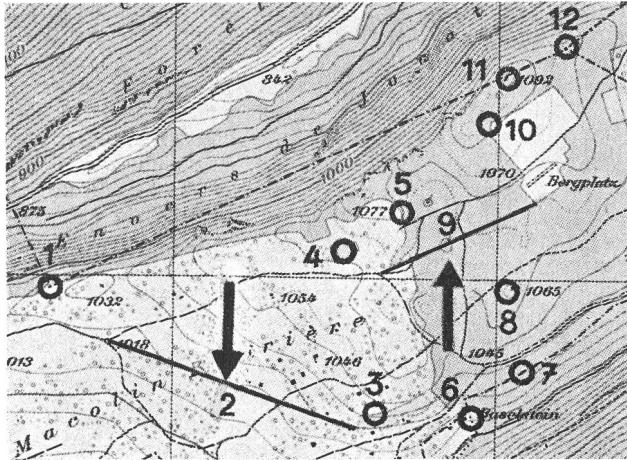
## Technische Betrachtungen

### Allgemeines

Der Orientierungslauf soll nicht einem Sport-Toto-Tip gleichkommen. Will man, dass der Lauf gelingt, müssen gewisse Regeln beachtet werden.

1. Gleiche Bedingungen für alle Teilnehmer.
2. Die Einheimischen dürfen nicht im Vorteil sein.
3. Der Zufallsfaktor darf keine Rolle spielen.





26

zu übertragen, damit sich die Mannschaften nicht stören. Während des Laufes können ein bis drei Posten übertragen werden. Diese Art der Postenbekanntgabe ist nicht als technische Aufgabe zu betrachten.

#### Technische Aufgaben

**Bestimmung und Ziel:** Unter technische Aufgabe versteht man die Berechnung aller Postenstandorte mittels eines Hilfsmittels, abgesehen von der Originalkarte. Beispiele: Maßstab (Koordinaten), Kompass (reiner Azimut), Kroki, Fliegeraufnahmen usw.

Bei den technischen Aufgaben ist daran zu denken, dass Rechnungsfehler möglich sind. Der zu errechnende Punkt soll auf der Karte leicht zu finden sein, auch wenn er nicht genau ausgerechnet worden ist. Die technischen Aufgaben müssen in bezug auf Gelände und Strecke auf ein genaues Ziel gerichtet und dürfen nicht nach Lust und Laune des Bahnlegers aufgestellt sein. Ein mit Koordinaten zu übertragender Posten wird z. B. so plaziert, dass er einen zu langen Aufstieg unterbricht (Atempause).

Der Strahl ist die einzige Möglichkeit, die Wettkämpfer mit dem Kompass laufen zu lassen, ohne die Karte einzuziehen. Bei zivilen Läufen ist es nicht angebracht, die Karten einzuziehen.

Der Strahl besteht darin, auf der Karte eine Linie einer gewissen Distanz zu ziehen, auf welcher sich der Posten irgendwo befindet (26).

Der Strahl sollte beispielsweise die Läufer zwingen, in einem gewissen Waldteil zu bleiben, und helfen, auf gewissen Achsen ungünstige Geländeteile zu überqueren (offenes Gelände, Gelände mit gewissen Gefahren). Die Maximaldistanz für einen reinen Kompasslauf ist für Einzelläufe auf 500 m und für Mannschaftsläufe auf 80 m festgesetzt.

Ist bei kantonalen Läufen ein Azimutmarsch vorgeschrieben, so muss dieser nach folgenden 3 verschiedenen Arten bekanntgegeben werden:

für den Kompass Recta 6400 %, Recta oder Sylva 360 °, Sylva 400 g.

Krokis sind nur zu verwenden, wenn sie mehr Einzelheiten zeigen als die Laufkarte. Dasselbe gilt für die Flugaufnahmen.

Bekanntgabe der Posten mittels anderer Karten und Maßstäbe hat nur zu erfolgen, wenn sich darauf zusätzliche Einheiten befinden. Es ist z. B. falsch, eine Aufgabe auf einer 1:100 000-Karte zu geben, wenn die Wettkämpfer mit einer 1:25 000-Karte laufen.

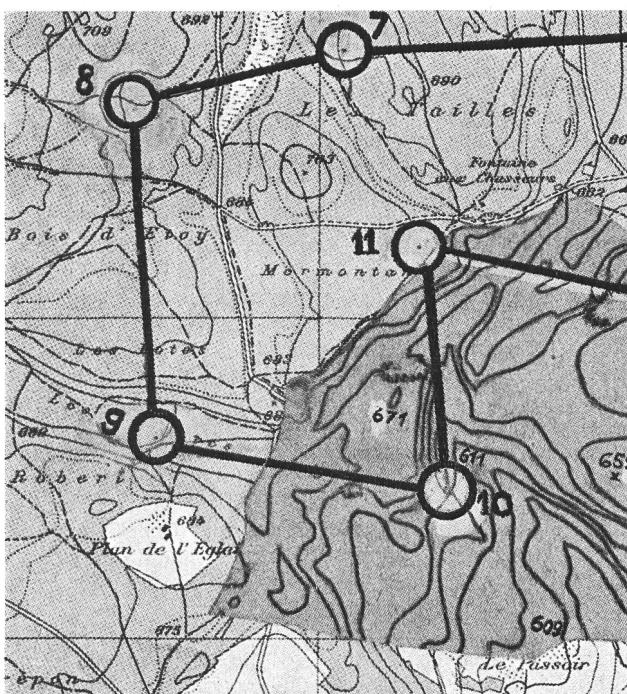
Posten außerhalb der Karte gehören nicht in die Kategorie VU.

Alle diese Aufgaben müssen ganz klar sein: Maßstab und Nordpfeil für Krokis und Flugaufnahmen, genaue Bezeichnung von Anfang und Ende des Strahls, Standort für die Photos.

Die technischen Aufgaben dürfen nicht zeitraubend sein. Die Berechnung der Aufgabe sollte die Läufer nicht länger zurückhalten als der Startintervall.

Man denke daran, dass die Lösung einer Aufgabe während des Laufes drei- bis fünfmal mehr Zeit braucht als zu Hause.

**Höhenkurven:** Es gibt eine technische Arbeit, die sich mit dem Zwecke der zivilen Läufe in Verbindung bringen lässt: der Lauf nach Höhenkurven. Dieses System ist allen obenerwähnten vorzuziehen. Es besteht darin, auf einem Teil der Laufkarte nur Höhenkurven zu reproduzieren (27). Dieses System zwingt den Läufer, mit dem Gelände zu arbeiten, ganz besonders, wenn er ein offenes Gelände durchqueren möchte. Für die Kategorien des Vorunterrichtes müssen die Posten an ganz markanten Orten angebracht werden: höchster Punkt, Krete, Gruben usw.



27

Mit unserem Beitrag über die Probleme des Orientierungslaufes sind wir bestrebt, allen Freunden dieses schönen, mit der Natur eng verbundenen Sportes bei ihrer Arbeit als Leiter und Bahnleger mit Ratschlägen zu helfen, und ihnen die Anlage und Organisation von Orientierungsläufen zu erleichtern. Gross ist noch die Zahl derer, welche in die Geheimnisse des OL eingeführt zu werden wünschen, und deshalb hoffen wir, es sei uns mit der Veröffentlichung gelungen, diesen populären Sport weiter zu fördern. Es ist fernerhin zu hoffen, dass zahlreiche Leiter, die im Herbst Orientierungsläufe organisieren, am Nationalen Bahnleger-Wettbewerb teilnehmen werden. Unsere Fachzeitschrift «Starke Jugend — Freies Volk» wird im November die Teilnahmebedingungen an diesem Wettbewerb veröffentlichen.