

CROSS SCOUTING

**Spaß und Fitness für Sportfeste und
abwechslungsreiche Trainingsstunden**

Praktische Arbeitshilfe für Übungsleiter und Vereine



Impressum

- Herausgeber:** Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
- Autoren:** Nils Schweighöfer
Jörn Rühl
- Redaktion:** Nils Schweighöfer
- Fachliche Beratung:** Uwe Dresel und Hans-
Joachim Bader, Technisches
Komitee Orientierungslauf
- Layout:** Deutscher Turner-Bund
Simone Buch
- Fotos:** fotolia.com
Nils Schweighöfer
ERHARD SPORT
- Copyright ©:** Deutscher Turner-Bund
Frankfurt im August 2012

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Inhalt | 3 |
| 1. Einleitung | 4 |
| 2. Organisatorisches | 5 |
| 2.1 Gebietswahl | 5 |
| 2.2 Tipps zur Umsetzung | 5 |
| 2.3 Umwelt | 6 |
| 3. Übungen ohne Karte | 7 |
| 3.1 PhotoRun | 7 |
| 3.2 QuizRun | 8 |
| 3.3 IconRun | 9 |
| 3.4 CompassRun | 10 |
| 3.5 GPS-Orientierung | 11 |
| 3.5.1 GPS-Orientierung [single] | 11 |
| 3.5.1 GPS-Orientierung [multi] | 11 |
| 4. Übungen mit Karte | 12 |
| 4.1 Woher bekomme ich eine Karte? | 12 |
| 4.2 Checkpunkte | 12 |
| 4.3 Tipps zum Umgang mit der Karte | 13 |
| 4.4 CheckpointRun | 14 |
| 4.5 TeamRun | 14 |
| 4.6 HomeRun | 15 |
| 4.7 ShuttleRun | 15 |
| 4.8 Haben die Übungen Ihnen Spaß gemacht und Sie wollen noch mehr? | 16 |

1. Einleitung

Wer sich nicht für ein monotones Ausdauertraining begeistern kann aber trotzdem seine Leistung verbessern möchte oder von den gesundheitsfördernden Aspekten eines Ausdauertrainings profitieren will, findet mit CrossScouting eine abwechslungsreiche Alternative zum herkömmlichen Dauerlauf.

Cross steht dabei für die Fortbewegungen im Gelände auf Feld- und Waldwegen. Dabei geht es nur selten geradeaus, vielmehr führt die Strecke auf verschlungenen Wegen ans Ziel. Für die CrossScouts gilt es immer, die Orientierung zu behalten, um die kürzeste Strecke ausfindig zu machen. Daraus ergibt sich der zweite Teil des Namens, *Scouting*.

CrossScouting steht für Bewegungsformen mit Orientierungscharakter.

Die Aufmerksamkeit der Läufer ist beim CrossScouting auf das Lösen von Orientierungsaufgaben gerichtet und weg von den immer schwerer werdenden Füßen. So fällt einem die Bewegung leicht und man wird ganz nebenbei fit und schult die Aufmerksamkeit.

Zudem hat jeder von Anfang an die Möglichkeit, vorne mit dabei zu sein, denn beim CrossScouting kommt es nicht nur auf Fitness an. Wer schnell läuft, verläuft sich auch schnell, so haben auch Laufanfänger die Chance, mit Cleverness und Orientierungsvermögen als erstes ins Ziel zu kommen. Damit eignet sich CrossScouting auch besonders für Gruppen mit heterogenem Leistungsstand.

Der Eventcharakter von CrossScouting bringt Abwechslung und Spannung in Trainingslager, Jugendcamps aber auch Familienausflüge und Wandertage. CrossScouting liegt voll im Trend zum Natursport, ist schnell vorbereitet, eignet sich auch für große Gruppen und kann den Teilnehmern eine bisher unbekannte Gegend näher bringen.

Alle Orientierungsaufgaben können sportlich laufend, gemütlich wandernd oder auch mit dem Fahrrad gemeistert werden.



2. Organisatorisches

2.1 Gebietswahl

Das Training in der grünen Natur macht Spaß und ist ein entspannender Ausgleich zum hektischen Alltag. Achten Sie jedoch darauf, dass das Trainingsgelände räumlich eindeutig begrenzt ist, damit die Läufer erst gar nicht zu weit von der vorgegebenen Route abkommen und sich ernsthaft verlaufen. Weitläufige Gebiete können durch natürliche Hindernisse wie Straßen, Bahngleise, etc. eingegrenzt werden. Die Anweisung vorab könnte lauten: „In dieser Richtung geht das Laufgelände nur bis zur Straße, diese darf nicht überquert werden, in der andere Richtung geht es nur bis zum Bach.“

Außerdem müssen Gefahren durch den Straßenverkehr berücksichtigt werden, schließlich ist die Konzentration der Läufer primär auf das Lösen der Orientierungsaufgaben gerichtet. Durch das Gebiet sollten deshalb keine größeren Straßen verlaufen, die gequert werden müssen. So eignen sich Parks, Wald- und Wiesenflächen besonders gut.

Gebiete mit vielen sich kreuzenden und geschlungenen Pfaden ermöglichen eine interessante, spannende Streckenführung und fordern die Läufer mehr als Areale mit schachbrettartig angelegten Wegen oder schnurgeraden Alleen.

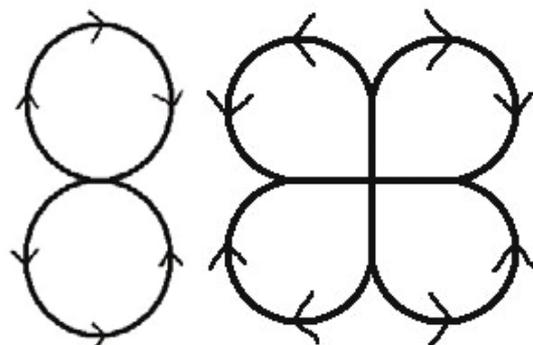
2.2 Tipps zur Umsetzung

1. Alle Übungen sind so aufgebaut, dass sie optimal in Kleingruppen, von zwei bis drei Personen, durchgeführt werden können. Gerade jüngere Läufer sollten anfangs nicht alleine starten.
2. Am besten man macht vor dem Start einen einfach zu findenden Treffpunkt und eine Uhrzeit aus, zu der man sich wieder sammelt.
3. In jeder Gruppe sollte eine Uhr vorhanden sein, damit man sich – auch wenn die Orientierung mal etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt – pünktlich zum Ende des Trainings am Sammelplatz einfinden kann.
4. Wenn eine Orientierungsaufgabe endgültig nicht gelöst werden kann, soll der Läufer direkt zum Treffpunkt zurückkommen.
5. Läufer die das Training vorzeitig verlassen, müssen sich unbedingt abmelden, damit sie nicht vermisst und gesucht werden. Besonders Kinder müssen ausdrücklich darauf hingewiesen werden.
6. Streckenlänge: Da beim CrossScouting nicht immer die kürzeste Strecke gelaufen wird und zudem das Orientieren Zeit in Anspruch nimmt, benötigt man deutlich mehr Zeit als beim bloßen Joggen. Deshalb gilt: Weniger ist oft mehr. Streckenlängen von 1,5 – 2 km für Kinder/Jugendliche und 3 – 4 km für Erwachsene sind für den Anfang meist ausreichend. In hügeligem Gelände können die Strecken entsprechend kürzer sein.
7. Die Vorbereitung der Übungen im Gelände geht schnell und bequem, wenn man ein Fahrrad zur Fortbewegung nutzt.
8. Materialien wie Karten und Streckenbeschreibungen einschweißen oder in Klarsichthüllen stecken, um sie vor Feuchtigkeit durch Schweiß oder Regen zu schützen.

Organisationsformen

Der Abenteuercharakter von CrossScouting liegt im Suchen und Finden von Wegen und Checkpunkten sowie darin, Unbekanntes zu erkunden. Damit alle gleichermaßen an diesem Abenteuer teilhaben und damit die Chancen gleich verteilt sind, soll hinterherlaufen vermieden werden. Deshalb wird in Kleingruppen gestartet und zwar mit einem ausreichenden zeitlichen Abstand, der so groß ist, dass sich die Gruppen außer Sichtweite befinden. Es wird empfohlen etwa drei Minuten zu warten bis das nächste Team startet. Dies hängt jedoch auch von der Beschaffenheit des Geländes und der Schnelligkeit der Läufer ab.

Damit die Teams bei einer großen Starterzahl nicht zu lange warten müssen, bis sie dran sind, legt man am besten Strecken mit Schleifen an. Das sieht folgendermaßen aus: Vom Start aus führen zwei oder mehr Rundkurse in verschiedene Richtungen. So können mehrere Teams gleichzeitig starten, je eins pro Schleife. Nachdem die erste Schleife gemeistert ist, geht es direkt in der zweiten weiter. Ein weiterer Vorteil dieser Streckenführung ist, dass sich die Läufer weniger weit vom Ausgangspunkt entfernen und nach dem Vollenden jeder Schleife wieder dort vorbeikommen. Dies vereinfacht die Betreuung jüngerer Läufer, und wenn diese mal die Orientierung verlieren, finden sie schneller zurück.



Strecke mit zwei Schleifen in Form einer Acht und vier in Form eines Kleeblatts

2.3 Umwelt

Sport und Erholung in der Natur liegen im Trend und machen Spaß. Dabei sollten wir nicht vergessen, dass der Zustand von Wald und Feld von uns allen abhängt. Für jeden verantwortungsbewussten Outdoorsportler ist es deshalb selbstverständlich, keinen Müll zu hinterlassen und leere Trinkflaschen, Riegelverpackungen etc. wieder mitzunehmen, genauso wie die Checkpunkte wieder vollständig einzusammeln. Dies kann der letzte Läufer erledigen der daran vorbeikommt.

Genauso selbstverständlich sollte es sein in Naturschutzgebieten auf den Wegen zu bleiben um bedrohte Tier- und Pflanzenarten nicht zu gefährden. Auch ansonsten sollten die Forstgesetzte eingehalten werden, Neuanpflanzungen, Dickichte und umzäunte Gebiete dürfen danach nicht betreten werden.

Ein Abkürzen über bestellte Felder schließt sich ebenso aus, wie Privatgelände ungefragt zu durchqueren. Diese einfachen Regeln einzuhalten ist jeder einzelne und der Trainer im Besonderen angehalten. Sie als Trainer können bereits durch eine mit Bedacht gewählte Streckenführung Einfluss darauf nehmen.

3. Übungen ohne Karte

Wir sind es gewohnt, mit Hilfe von Wegweisern oder Beschreibungen ein Ziel zu finden, sei es der Badesee in der Umgebung oder der Campingplatz am Urlaubsziel. Wahrscheinlich hat aber auch schon jeder einmal die Erfahrung gemacht, dass das nicht immer ganz einfach ist. Mit diesen einführenden Übungen möchten wir Ihnen mit Spaß und Spannung das Orientieren näher bringen.

Ziel der Übungsform ist es, im Gelände den richtigen Weg zum Ziel zu finden. Die Herausforderung liegt darin, unter körperlicher Belastung die richtigen Entscheidungen und damit den richtigen Weg zu finden.

Wer einen besonders abwechslungsreichen Lauf veranstalten möchte, kombiniert einfach Elemente aus den verschiedenen nachfolgenden Übungen.

3.1 PhotoRun

Beim PhotoRun gilt es, anhand von Fotos schnellstmöglich den richtigen Weg zum Ziel zu finden. Dazu liegen dem Läufer von allen Weggabelungen und Kreuzungen Fotos vor. Der korrekte Weg, der auf den Fotos zu sehen ist, muss in der Landschaft erkannt werden.



Vorbereitung

Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Materialien: Fotoapparat, ggf. Drucker

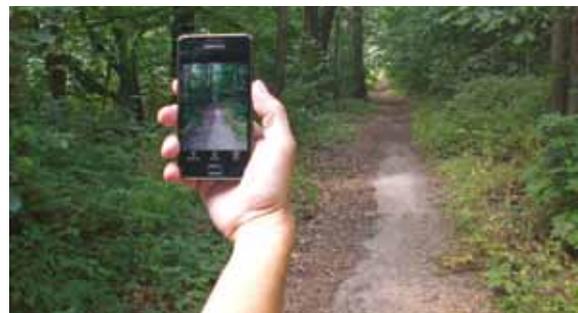
In der Vorbereitung wird die Strecke abfotografiert. Wenn das Gebiet selbst noch nicht bekannt ist, kann eine Karte hilfreich sein, um sich einen ersten Überblick über eine mögliche Streckenführung zu verschaffen. Hat man eine interessante Route gefunden, wird diese abgelaufen oder mit dem Rad abgefahren. Kommt man an eine Wegkreuzung oder Weggabelung fotografiert man eindeutig in die Richtung in die es weiter geht. Werden längere Strecken ohne Abzweigungen zurückgelegt, so können zwischendurch markante Wegpunkte fotografiert werden, damit die Läufer wissen, dass sie noch auf der richtigen Strecke sind.

Anschließend werden die Fotos in ausreichender Größe (DIN A5/A6) ausgedruckt, in der richtigen Reihenfolge nummeriert und dann kopiert. Ein Farbdruck ist dabei nicht unbedingt notwendig. Wenn die Bildqualität schlecht ist, einfach mit einem Bildbearbeitungsprogramm den Kontrast anpassen.

Alternativ können die Fotos auch bequem auf Smartphones dargestellt werden. Das geht folgendermaßen in drei Schritten:

1. Bilder in eine Word-Datei einfügen
2. Als PDF speichern
3. Mail mit der PDF-Datei im Anhang an alle Läufer schicken – fertig!

Sobald die Läufer die Bilder in der Mail geöffnet haben, kann es losgehen. Um die Mail zu empfangen, ist natürlich ein Internetzugang notwendig.



Tipp

Man kann die Fotos natürlich speichern und für mehrere Durchläufe nutzen. Allerdings muss beachtet werden, dass sich die Wege und der Wald im Lauf der Jahreszeiten stark verändern, wodurch es deutlich schwieriger oder gar unmöglich werden kann, sich anhand der Bilder zu orientieren.

Ablauf

Materialien:

ausgedruckte Fotos oder Smartphones

Teamstärke:

2 – 3

Die Läufer starten in Kleingruppen von 2 – 3 Personen. Gibt es mehr Teams als die Strecke Schlaufen hat, so starten die nachfolgenden Teams jeweils 3 Minuten versetzt, damit sie nicht einfach der vorderen Gruppe hinterherlaufen, sondern sich selbst anhand der ausgeteilten Fotos orientieren müssen.

Tipps an die Starter

„Es kann vorkommen, dass Ihr von der optimalen Route abkommt und in die falsche Richtung lauft. Das ist nicht weiter schlimm sondern gehört zum CrossScouting dazu. Um aber nicht unnötig lange Umwege zu machen, ist es wichtig, dass Ihr frühzeitig erkennt, wenn Ihr falsch abgebogen seid. Ob Ihr noch auf der richtigen Strecke seid, könnt Ihr an der nächsten Kreuzung erkennen. Wenn diese nicht auf den nachfolgenden Fotos abgebildet ist, dann lauft auf demselben Weg zurück bis zur letzten Kreuzung, an der Ihr noch zweifelsfrei richtig wart, und startet dann einen neuen Anlauf.“

„Es ist wichtig, dass Ihr die Reihenfolge der Fotos einhält und dabei nicht durcheinander kommt.“

3.2 QuizRun

Der richtige Weg muss anhand von Wegbeschreibungen gefunden werden. Dabei erfolgt die Wegbeschreibung nicht direkt, sondern in Form von Fragen die gelöst werden müssen.

Vorbereitung

Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

Stift und Papier

Die Strecke wird vorab erkundet und beschrieben. Keine Angst wenn Ihnen nicht auf Anhieb genug Fragen einfallen, denn dazu gibt es den Fragenkatalog. Spätestens wenn Sie im Gelände sind, werden Sie feststellen, dass eine Vielzahl an Wegbeschreibungen möglich ist.

Fragenkatalog

Fragen zu Informationen aus der Natur

1. Zähle: Steine/Bäume/Bänke
 - Bsp.: „An der nächsten Kreuzung liegen Felsblöcke. Ist es einer, gehe links, sind es zwei, gehe gerade aus, und wenn es drei sind, dann gehe rechts.“
 - Bsp.: „An wie vielen Bänken kommst Du auf dem Weg bis zur nächsten Kreuzung vorbei?“
2. Was sieht man an der nächsten Weggabelung?
 - Bsp.: „Steht an der nächsten Weggabelung eine große alte Eiche, so gehe links, ist es eine Buche, gehe rechts.“
3. Anpeilen
 - Bsp.: „Gehe auf den Hügel. Von da aus siehst Du in Richtung Süden einen dicken freistehenden Baum/eine Kirchturmspitze gehe 100m in diese Richtung/ da hin.“

Fragen zu Informationen auf Schildern

4. Bsp.: „Ist die Quersumme der Zahlen auf dem Schild gerade, so gehe nach links, ist sie ungerade, so gehe nach rechts.“

Positionsunabhängige Fragen

5. Quiz-Fragen aus allen Wissensgebieten und dem alltäglichen Leben sind denkbar, am besten sollte ein Bezug zu dem Trainingsgebiet hergestellt werden.

Auf jede Frage folgt eine **Bestätigung**, damit der Läufer im Fall einer falschen Entscheidung nicht gänzlich von der Strecke abkommt. Dazu wird einfach der weitere Wegverlauf beschrieben.

Bsp.: „Hab Ihr euch richtig entschieden, so kommt Ihr nach ca. 25 Metern an einer roten Bank vorbei.“

„Geht es nach 30 Metern plötzlich steil bergauf, dann seid Ihr falsch. Dreht um und nehmt den anderen Weg.“

Ablauf

Materialien:

Wegbeschreibungen für die Läufer

Teamstärke:

2 – 3

Die Läufer starten in Kleingruppen von 2 – 3 Personen jeweils 3 Minuten versetzt, damit sie nicht einfach der vorderen Gruppe hinterherlaufen, sondern die Fragen selbst lösen müssen.

Tipps an die Starter

„Es kann vorkommen, dass Ihr von der optimalen Route abkommt und in die falsche Richtung lauft. Das ist nicht weiter schlimm, sondern gehört zum

CrossScouting dazu. Um nicht unnötig lange Umwege zu machen, ist es aber wichtig, dass Ihr frühzeitig erkennt, wenn Ihr falsch abgebogen seid. Ob Ihr noch auf der richtigen Strecke seid, könnt Ihr der Beschreibung des Wegverlaufs entnehmen. Wenn diese nicht auf den tatsächlichen Weg zutrifft, dann lauft auf demselben Weg zurück bis zur letzten Kreuzung an der Ihr noch zweifelsfrei richtig wart und startet dann einen neuen Anlauf.“

„Es ist wichtig, dass Ihr die Reihenfolge der Quizfragen einhält und keine überspringt.“

3.3 IconRun

Beim IconRun sind die wegweisenden Informationen in Kreuzungsskizzen enthalten. Es gilt die abstrakten Zeichen (Icons) im Gelände richtig zu interpretieren und die Checkpunkte zu finden.

Vorbereitung

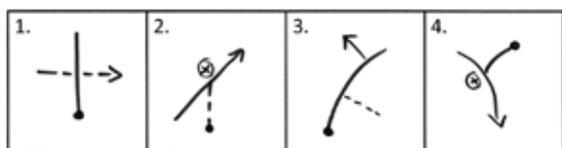
Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

Papier und Stift

Auch hier wird die Strecke im Vorfeld abgelaufen, dabei werden alle Wegabzweigungen schematisch skizziert. Von einer Vorbereitung vom Schreibtisch aus unter Zuhilfenahme von (elektronischen) Karten muss bei dieser Übung abgeraten werden, da die Karten nicht immer auf dem aktuellen Stand sind und bereits kleinste Abweichungen die Läufer in die Irre führen. Zudem wird empfohlen, zumindest für Anfänger im Gelände Checkpunkte einzurichten. Checkpunkte fördern die Motivation, zeigen den CrossScouts, dass sie noch auf der richtigen Spur sind und dienen als Beweis dafür, dass die ganze Strecke absolviert wurde (Mehr dazu im Kapitel 4.2 Checkpunkte).



Die Richtung aus der man kommt ist mit einem Punkt markiert, der Pfeil weist in die Richtung, in der es weiter geht. Schmale Pfade sind gestrichelt dargestellt und Checkpunkte als ein Kreuz in einem Kreis. In unserem Beispiel geht es an der ersten Kreuzung nach rechts auf den Pfad, dann an der nächsten Abzweigung wieder nach rechts zurück auf einen breiten Weg und so fort. Alle Kreuzungen und Abzweigungen, an denen die Läufer vorbeikommen, müssen dargestellt werden. Auch solche, die geradeaus überquert werden.

Ablauf

Materialien:

Icon-Zeichnungen für die Läufer

Teamstärke:

2 – 3

Die Läufer starten in Kleingruppen von 2 – 3 Personen jeweils 3 Minuten versetzt, damit sie nicht einfach der vorderen Gruppe hinterherlaufen, sondern die Piktogramme selbst deuten müssen.

Achtung: Bereits ein einziger Fehler führt dazu, dass die weiteren Wegzeichen in die Irre führen. Wenn die Läufer merken, dass sie auf der falschen Strecke sind, müssen sie zurücklaufen und den Punkt finden, an dem sie falsch abgebogen sind. Das kann ganz schön knifflig werden.

Variante

Am einfachsten lassen sich die Icons deuten, wenn die Richtung, aus der man kommt, unten ist, wie in dem Beispiel bei den Icons 1 – 3. Schwieriger wird es, wenn die Icons gedreht dargestellt werden, wie bei Icon 4, dann wird noch mehr abstrakte Denken gefordert.

Tipps an die Starter

„Es kann vorkommen, dass Ihr von der optimalen Route abkommt und in die falsche Richtung lauft. Das ist nicht weiter schlimm, sondern gehört zum CrossScouting dazu. Um aber nicht unnötig lange Umwege zu machen, ist es wichtig, dass Ihr frühzeitig erkennt, wenn Ihr falsch abgebogen seid. Ob Ihr noch auf der richtigen Strecke seid, könnt Ihr an der nächsten Kreuzung erkennen. Wenn diese in dem Icon anders dargestellt ist oder und Ihr an keinen Checkpunkten mehr vorbei kommt, dann lauft auf demselben Weg zurück bis zur letzten Kreuzung, an der Ihr noch zweifelsfrei richtig wart und startet dann einen neuen Anlauf.“

„Es ist wichtig, dass Ihr die Reihenfolge der Icons einhält und keines überspringt.“

3.4 CompassRun

Beim CompassRun wird der richtige Weg im Laufen mit dem Kompass gefunden.



Vorbereitung

Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

Kompass, Stift, Papier

Bei der Vorbereitung wird an *jeder* Kreuzung die Himmelsrichtung, in der es weiter geht, bestimmt und notiert. Es ist wichtig auch kleine Abzweigungen nicht zu vergessen und in die Tabelle aufzunehmen. Zudem wird die Abzweigung beschrieben und die Distanz zum nächsten Punkt angegeben. Dies Bestätigt den Läufern, dass sie sich noch auf der richtigen Strecke befinden. Am besten lässt sich die Beschreibung in einer Tabelle darstellen.

| Position: | Distanz: | Richtung: |
|--|----------|-----------|
| 1. Start am Waldparkplatz | 25 m | Nord |
| 2. Abzweigung mit Wegweiser zum Badensee | 15 m | Nordwest |
| 3. Kreuzung an der alten Buche | 50 m | Südwest |
| 4. Schmalere Pfad kreuzt Kiesweg | 100 m | Südost |
| 5. Kleine Wegeinmündung | 150 m | Süd |
| 6. Große Abzweigung mit Holzstoß | 30 m | Ost |

Navigieren mit dem Kompass



Mit einem Kompass kann man die Himmelsrichtungen bestimmen und sich orientieren, denn die Kompassnadel zeigt immer nach Norden. Das liegt am Magnetfeld der Erde, die Spitze der Kompassnadel ist ebenfalls magnetisch und richtet sich deshalb parallel zum Magnetfeld der Erde in Nord-Süd-Richtung aus. Die Kompassnadel benötigt ein Moment um sich einzupendeln, sobald sie ruhig steht kann man die nächste Laufrichtung entnehmen.

Ablauf

Material:

Kompass und Routenbeschreibung

Teamstärke:

2 – 3

Die Läufer starten in unserem Beispiel nach Norden. An der Abzweigung mit dem Wegweiser Richtung Badensee geht es nach Nordwesten weiter und an der Kreuzung mit der alten Buche biegen sie dann nach Südwesten ab usw.

Auch beim CompassRun starten die Teams bestehend aus 2 – 3 CrossScouts mit einem Abstand von 3 Minuten, damit das vorherige Team außer Sichtreichweite ist.

Tipps an die Starter

„Bleibt zum Ablesen des Kompasses kurz stehen, haltet ihn waagrecht und lasst ihn auspendeln damit er die korrekte Richtung anzeigt.“

„Es kann vorkommen, dass Ihr von der optimalen Route abkommt und in die falsche Richtung lauft. Das ist nicht weiter schlimm, sondern gehört zum CrossScouting dazu. Um aber nicht unnötig lange Umwege zu machen, ist es wichtig, dass Ihr frühzeitig erkennt, wenn Ihr falsch abgebogen seid. Ob Ihr noch auf der richtigen Strecke seid, könnt Ihr an der nächsten Kreuzung erkennen. Wenn diese nicht der Beschreibung entspricht, dann lauft auf demselben Weg zurück bis zur letzten Kreuzung, an der Ihr noch zweifelsfrei richtig wart und startet dann einen neuen Anlauf.“

„Faltet euren Routen-Zettel so, dass Ihr die abgearbeiteten Richtungsanweisung nach hinten umschlagt. So seht Ihr direkt in welche Richtung es als nächstes geht und überspringt keine Anweisung.“

3.5 GPS-Orientierung

GPS-Orientierung ist die sportliche Variante des Geocachings, die allerdings ohne versteckten Schatz auskommt. Denn es braucht nicht immer einen großen Schatz für ein großartiges Erlebnis.

Im Vergleich zum Geocaching, bei dem oft sehr langsam gegangen wird, gilt es beim GPS-Orientierung zu laufen und schnellst möglich auf der kürzesten Strecke ans Ziel zu kommen. Die Läufer planen ihren Laufweg selbst mit Hilfe eines GPS-Geräts. Gelaufen wird jedoch nur auf Wegen. Querfeldein abkürzen ist nicht erlaubt, damit alle die gleichen Chancen haben.



3.5.1 GPS-Orientierung [single]

Nur Start und Ziel sind definiert, den Weg dazwischen muss jedes Team selbst finden.

Vorbereitung

Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

GPS-Gerät oder Smartphone mit GPS-App

Die Gebietswahl ist beim GPS-Orientierung [single] besonders wichtig. Das Ziel darf nicht über einen di-

rekten Weg erreichbar sein. Optimal sind Gelände mit einem dichten aber verschlungenen Wegenetz, das die Möglichkeit für viele gleichwertige Routen bietet und die Teams bei der Streckenwahl fordert.

Ist ein geeignetes Gebiet gefunden, so wird die Strecke mit einem GPS-Gerät ausgerüstet erkundet und die Zielcoordinate notiert.

Ablauf

Material:

GPS-Geräte oder Smartphones

Teamstärke:

2 – 3

Die Zielcoordinate wird in das GPS-Gerät eingegeben. Jetzt bekommt man die Richtung und die Entfernung zum Ziel auf dem Display angezeigt. Aber Vorsicht, hierbei handelt es sich um die Luftlinie die deutlich kürzer sein kann als die Laufstrecke. Hindernisse wie Flüsse oder unwegsames Gelände sind dabei nämlich nicht berücksichtigt. Haben die Läufer einen Weg gewählt, der nach einer Weile plötzlich eine Kurve macht und in eine andere Richtung führt, dann müssen sie sich entscheiden ob sie ihm weiter folgen und hoffen, dass bald eine Abzweigung kommt, die wieder in die gesuchte Richtung führt, oder ob sie lieber umdrehen und einen anderen Weg wählen.

3.5.1 GPS-Orientierung [multi]

Beim GPS-Orientierung [multi] gilt es mit Hilfe von Hinweisen, die einem unterwegs gegeben werden, das Ziel zu finden. Zu Beginn erhalten die Läufer nur die Koordinaten des ersten Checkpunkts, dort erwarten sie Aufgaben die es zu lösen gilt, um den Standort des nächsten Checkpunkts zu erfahren. So geht es mit Köpfchen und Ausdauer bis ins Ziel.

Vorbereitung

Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

GPS-Gerät oder Smartphone mit GPS-App sowie Stift und Papier

Vorab wird die Strecke mit einem GPS-Gerät ausgerüstet erkundet und die Koordinaten der Checkpunkte notiert. Die Checkpunkte sollten gut sichtbar am Weg liegen, denn hier geht es nicht um ein langwieriges suchen, die Läufer sollen vielmehr ohne lange Verzögerung zum nächsten Checkpunkt finden können. Beachten Sie auch, dass die Genauigkeit des GPS-Geräts auf einen Radius von etwa zehn Metern begrenzt ist. Als nächstes überlegt man sich Fragen, die nur vor Ort beantwortet werden können. Diese können z. B. so aussehen:

„Checkpoint 1: Hier steht ein einzelnes Haus. Die Anzahl der Fenster die zur Straße zeigen ergibt die letzten beiden Ziffern der nächsten Koordinate
50° 6.6XX' N, 8° 40.928' E “

„Checkpoint 2: Zähle die Buchstaben der Wörter auf dem Schild und multipliziere sie mit drei. Setze das Ergebnis hier ein: 50° 6.608' N, 8° 40.9XX' E“

Anschließend wird die Liste mit den Fragen vervielfältigt, um alle Läufer damit auszustatten.

Ablauf

Material:

GPS-Geräte oder Smartphones und Listen mit den Fragen zu den Checkpunkten

Teamstärke:

2 – 3

Die Startkoordinaten werden in das GPS-Gerät eingegeben. Jetzt bekommt man die Richtung und die Entfernung zum Ziel auf dem Display angezeigt. Aber Vorsicht, hierbei handelt es sich um die Luftlinie die deutlich kürzer sein kann als die Laufstrecke. Hindernisse wie Flüsse oder unwegsames Gelände sind dabei nämlich nicht berücksichtigt. Erreichen die Läufer einen Checkpunkt, gilt es die neuen Koordinaten herauszufinden um zum nächsten Checkpunkt und schlussendlich ins Ziel zu gelangen.

4. Übungen mit Karte

Die Übungen mit Karte sind schon etwas anspruchsvoller. Ziel ist es dabei, die gesuchten Punkte mit Hilfe der Karte im Gelände zu finden. Das Lesen der Karte verlangt Abstraktionsvermögen und Konzentration.

Auch die Übungen mit Karte lassen sich in Kürze vorbereiten. Hat man die Materialien parat, können sie immer wieder genutzt werden, lediglich die Checkpunkte werden dann neu gesetzt.

4.1 Woher bekomme ich eine Karte?

Es gibt eine Vielzahl an Karten, die genutzt werden können. Doch immer gilt: Je detailreicher die Karte, umso orientierungstechnisch interessanter wird die Übung. Umgekehrt heißt das, je kleiner der Maßstab der Karte, desto weiter werden die Laufstrecken, auf denen kaum Orientierungsaufgaben gestellt werden können. Welche Karten schlussendlich in Betracht kommen, hängt auch von dem gewählten Gebiet ab. Geeignet sind: Wanderkarten in einem möglichst großen Maßstab etwa 1:25.000, die es mittlerweile auch auf CD gibt, sowie Stadt-, Park- oder auch Touristenkarten und Übersichtspläne von Sportgeländen. Bezogen werden können Karten nicht nur im Buchhandel sondern auch bei der Touristeninformation und dem Stadtbüro. Eine Stadtkarte findet man auch vorne in den „Gelben Seiten“ und dann gibt es ja auch noch das Internet, in dem eine Vielzahl an Karten angeboten wird. Stellvertretend sei hier OpenStreetMap und Google Maps genannt.

Achtung: Fast alle Karten sind urheberrechtlich geschützt.

Wer eine schön ausgearbeitete, detailgetreue Karte sucht, der kann sich an den nächstgelegenen Orientierungslaufverein wenden. Vielleicht gibt es dort schon eine genaue Orientierungslauf-Karte oder der Verein kann bei der Erstellung oder Überarbeitung von Karten behilflich sein.

4.2 Checkpunkte

Für die CrossScouts gilt es, alle Checkpunkte im Gelände aufzuspüren. Im Fachjargon der Orientierungsläufer werden die Checkpunkte auch „Posten“ genannt.

Die Posten zu suchen, macht Spaß und sie zu finden ist ein Erfolgserlebnis, das zum Weiterlaufen motiviert. Langweiliges und monotones Laufen – Fehlanzeige. So verbessern sich Fitness und Ausdauer wie von selbst.

Checkpunktmaterial

Wie sieht ein Checkpunkt aus?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Punkte in der Landschaft als Checkpunkte zu definieren. Zum einen, indem die Stelle vor Ort markiert wird, zum anderen durch ein Foto dieser Position, welches eine genaue Zuordnung zulässt. Wichtig ist, dass sich dieser Punkt nach der Karte genau bestimmen lässt, wie z. B. eine Weggabel oder eine Feldecke.

Die einfachste Art und Weise einen Checkpunkt in der Natur zu markieren ist es, einen Streifen Toilettenpapier um einen Zweig zu kneten. Es kann aber auch buntes Krepppapier oder ein Stück Absperrband verwendet werden. Toilettenpapier hat den Vorteil, dass einzelne Blätter mit der jeweiligen Checkpunktnummer versehen werden können. Die Läufer die daran vorbeikommen reißen ein Blatt ab und nehmen es als Beweis, dass sie am Checkpunkt waren, mit. Gleiches kann auch mit einem Abrisszettel, wie man ihn vom „schwarzen Brett“ kennt, erreichen.

Die Checkpunkt-Markierungen müssen unmittelbar vor dem Lauf gesetzt und anschließend wieder eingesammelt werden. Dies kann der letzte Läufer übernehmen.

Fotos von Checkpunkten können bereits im Vorhinein gemacht werden, damit wird ein Ablaufen der Strecke unmittelbar vor dem Lauf unnötig. Zudem können die Fotos, wenn sie einmal geschossen sind, auf dem Computer gespeichert und nach Bedarf immer wieder ausgedruckt werden. Es muss jedoch beachtet werden, dass sich Landschaft, Wald und Wege im Lauf der Jahreszeiten stark verändern. Die Bilder müssen also aktuell sein.

Für besondere Veranstaltungen oder bei häufigem Einsatz lohnen sich sogenannte Postenschirme, wie sie bei richtigen Orientierungsläufen zum Einsatz kommen.

Streckenführung & Checkpunkte setzen

Spaß und Motivation sind umso höher, je mehr Checkpunkte gefunden werden. Das bedeutet zum einen, dass möglichst viele Checkpunkte gesetzt werden sollten, zum anderen aber auch, dass sie wirklich durch Orientieren gefunden werden müssen. Denn wenn man bereits von einem Checkpunkt den nächsten sieht, geht die Spannung verloren und das Erfolgserlebnis bleibt aus. Außerdem wird der Lauf dann zu häufig unterbrochen, wodurch der Abstand zwischen den einzelnen Gruppen verloren geht und die Gruppen aufeinander auflaufen.

Die Strecke ist abwechslungsreich und interessant, wenn Abzweigungen und Kreuzungen bei der Streckenplanung genutzt und lange gerade Teilstücke vermieden werden.

Die Checkpunkte werden direkt am Wegrand gut sichtbar angebracht, damit sie auch aus dem Lauf heraus sicher wahrgenommen werden. Insbesondere dürfen die Checkpunkte nicht versteckt werden.

Zusammenfassend:

1. Viele Checkpunkte
2. Ohne direkten Sichtkontakt
3. Viele Abbiegungen
4. Checkpunkte nicht verstecken

Checkpunkt in die Karte einzeichnen

Die Checkpunkte werden als Kreise in die Karte eingezeichnet, dabei gibt der Kreismittelpunkt die exakte Position des Checkpunkts an. Direkt neben dem Kreis ist die Checkpunktnummer vermerkt. Der Start ist durch ein Dreieck gekennzeichnet und das Ziel durch einen Doppelkreis. Sind Start und Ziel identisch, wird das Startdreieck zusätzlich umkreist.



Lagebeschreibung

Damit die Läufer die Checkpunkte nicht übersehen und daran vorbeilaufen, wird am Rand der Karte die Position noch einmal beschrieben. Z. B. so: 1. Checkpunkt: An der roten Bank am rechten Wegrand.

4.3 Tipps zum Umgang mit der Karte

Unmittelbar bevor es los geht und nachdem jeder Läufer eine Karte hat, werden den Läufern noch folgende Tipps an die Hand gegeben, die den Umgang mit der Karte erleichtern.

1. Zuerst wird der Standpunkt auf der Karte bestimmt.
2. Anschließend folgt die Erklärung der Checkpunktmarkierungen und der Kartenlegende.
3. Dann wird die Karte eingenordet indem man sie nach der Umgebung ausrichtet. Dazu sucht man sich einen markanten Punkt der in Sichtweite liegt z. B. eine Kreuzung oder ein Gebäude.
4. Die Karte sollte immer, auch während des Laufens, lagerichtig zur Landschaft gehalten werden. Dies bedeutet Norden auf der Karte deckt sich mit der tatsächlichen Himmelsrichtung. Die Karte muss beim Abbiegen folglich in der Hand gedreht werden.
5. Die Karte wird auf eine handliche Größe gefaltet. Und zwar klein genug, dass sie beim Laufen nicht stört und groß genug, um die aktuelle Position im Blick zu haben.
6. Man greift die Karte so, dass der Daumen die eigene Position markiert. Das erleichtert es, die eigene Position auf der Karte zu suchen.

4.4 CheckpointRun

Die Läufer bekommen eine Karte mit einer vorgegebenen Strecke, auf der sie an Checkpunkten vorbei kommen. Diese müssen von den Teilnehmern während des Laufes korrekt in die Karte eingezeichnet werden. Wichtiger als die Laufgeschwindigkeit ist das richtige Einzeichnen der Checkpunkte.



Vorbereitung

Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

evtl. Karte, Stift und Material zum Markieren der Checkpunkte

Am schnellsten ist der CheckpointRun vorbereitet, wenn man ihn auf einer Trimm-Dich-Strecke durchführt. Dann müssen nur Karten für die Läufer organisiert werden (mehr dazu dazu im Abschnitt Woher bekomme ich eine Karte?). Die Streckenführung ist dann bereits vorgegeben und ausgeschildert, und die Trimm-Stationen können als Checkpunkte genutzt werden.

Ist kein Trimm-Pfad in der Nähe oder werden neue spannende Routen gebraucht, markiert man die zu laufende Strecke in der Karte mit einer Linie. Die Checkpunkte werden, wie im Kapitel 4.2 Checkpunkte beschrieben, auf der Strecke angebracht, jedoch noch nicht in die Karte eingezeichnet, dies ist beim CheckpointRun schließlich Aufgabe der Läufer.

Ablauf

Material:

Karten mit eingezeichneter Laufstrecke und Stifte für die Läufer

Teamstärke:

2 – 3

Den Läufern wird jeweils eine Karte und ein Stift ausgeteilt. Der Umgang mit der Karte wird kurz erklärt (mehr dazu bei 4.3 Tipps zum Umgang mit der Karte). Wenn der Startpunkt von allen gefunden und die Karte ausgerichtet ist, geht es los.

Alle Läufer starten gleichzeitig, laufen nach Karte, bis sie den ersten Checkpunkt sehen bzw. die Stelle erkennen, an der das erste Foto geschossen wurde. Diese wird dann von jedem Läufer sauber in seine Karte eingezeichnet. Spicken ist natürlich verboten.

Im Ziel werden dann die eingezeichneten Checkpunkte verglichen und korrigiert. Für jeden falsch eingezeichneten Checkpunkt gibt es zwei Strafminuten.

Tipps an die Starter

„Es kann vorkommen, dass Ihr von der optimalen Route abkommt und in die falsche Richtung lauft. Das ist nicht weiter schlimm, sondern gehört zum CrossScouting dazu. Um aber nicht unnötig lange Umwege zu machen, ist es wichtig, dass Ihr frühzeitig erkennt, wenn Ihr falsch abgebogen seid. Ob Ihr noch auf der richtigen Strecke seid, könnt Ihr spätestens an der nächsten Kreuzung erkennen. Wenn diese nicht mit der Karte übereinstimmt oder Ihr an keinen Checkpunkten mehr vorbei kommt, dann lauft auf demselben Weg zurück bis zur letzten Kreuzung, an der Ihr noch zweifelsfrei richtig wart, und startet dann einen neuen Anlauf.“

4.5 TeamRun

Gruppenlauf, bei dem wechselnd immer ein Läufer die Führung übernimmt und die Richtung vorgibt.

Vorbereitung

Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

Karte, Stift und Material zur Markierung der Checkpunkt im Gelände (z. B. Abrisszettel oder Toilettenpapier)

Die Checkpunkt-Standorte werden in die Karte eingezeichnet und die Karte wird kopiert. Jedes Gruppenmitglied sollte eine eigene Karte bekommen, damit alle den Laufweg auf der Karte mitverfolgen können. Unmittelbar vor dem Lauf werden die Checkpunkte der Karte entsprechend gesetzt, dies kann auch ein Läufer mit gutem Orientierungssinn übernehmen.

Ablauf

Material:

Karten mit eingezeichneten Checkpunkten

Gruppengröße:

2 – 5

Nach der Einführung in den Umgang mit der Karte geht es los. Innerhalb der Gruppen wird eine Reihenfolge festgelegt. Der erste Läufer führt die Gruppe zum ersten Checkpunkt, an dem der zweite Läufer die Führung übernimmt und den Laufweg zum nächsten Checkpunkt vorgibt.

Variante

Jeder Läufer hat eine eigene Karte in der allerdings nicht alle Checkpunkte eingezeichnet sind. Läufer 1 hat nur die Checkpunkte 1, 4, 7 in seiner Karte Läufer 2 die Checkpunkte 2, 5, 8 und Läufer 3 die Checkpunkte 3, 6, 9.

Tipps an die Starter

„Es kann vorkommen, dass Ihr von der optimalen Route abkommt und in die falsche Richtung lauft. Das ist nicht weiter schlimm sondern gehört zum CrossScouting dazu. Um aber nicht unnötig lange Umwege zu machen, ist es wichtig, dass Ihr frühzeitig erkennt, wenn Ihr falsch abgebogen seid. Ob Ihr noch auf der richtigen Strecke seid, könnt Ihr spätestens an der nächsten Kreuzung erkennen. Wenn diese nicht mit der Karte übereinstimmt oder Ihr an keinen Checkpunkten mehr vorbei kommt, dann lauft auf demselben Weg zurück bis zur letzten Kreuzung, an der Ihr noch zweifelsfrei richtig wart, und startet dann einen neuen Anlauf.“

4.6 HomeRun

Es gilt von einem zentralen Punkt aus die Checkpunkte einzeln anzulaufen, wieder zurück zu kommen und zum nächsten Checkpunkt zu starten.



Vorbereitung

Gesamt-Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

Karte, Checkpunktmaterial

Man sucht eine Kreuzung oder Freifläche, von der aus in möglichst viele Richtungen gestartet werden kann. Dann werden die Checkpunkt-Standorte in eine Karte eingezeichnet und die Karte kopiert. Die Checkpunkte werden, bevor es los geht, im Umkreis des Starts, der Karte entsprechend, gesetzt. Als Checkpunkte eignen sich hier Abrisszettel, deren Streifen die CrossScouts sammeln, am besten. Da alle Strecken hin- und zurückgelaufen werden, sollten die Entfernungen vom Start zu den Checkpunkten nicht zu weit sein. Ideal sind 100 bis 400 Meter.

Ablauf

Material:

Karten für die Läufer

Gruppengröße:

1 – 3

Gestartet wird an dem zentralen Punkt. Alle Läufer können gleichzeitig starten und unterschiedliche Checkpunkte anlaufen. Nachdem der Checkpunkt gefunden wurde, geht's wieder zurück zum Start von wo aus wieder zum nächsten Checkpunkt gestartet wird.

Variante

Die Karte mit den eingezeichneten Checkpunkten verbleibt am Start. Die Läufer müssen sich die Position des Checkpunktes einprägen und während des Laufens behalten. Gehirnjogging mal anders!

Tipps an die Starter

„Wenn Ihr einen Checkpunkt nicht finden könnt lauft zurück zum zentralen Punkt und lasst euch Tipps geben oder versucht euch direkt am nächsten Checkpunkt.“

4.7 ShuttleRun

Vorbereitung

Gesamt-Streckenlänge:

Kinder 1,5 – 2 km, Erwachsene 3 – 4 km

Material:

Karte und Stift

Die Kreuzung, die 100 bis 400 Meter im Umkreis des Starts liegen, werden in einer Karte des Trainingsgebiets als Checkpunkte markiert und nummeriert. Der Start sollte in der Mitte, der als Rundkurs angelegten Strecke, liegen. Dann werden die Karten mit den eingezeichneten Checkpunkten für die Teilnehmer kopiert.

Ablauf

Material:

Karten mit eingezeichneten Checkpunkten und als Staffelhölzer je ein kleines Hütchen (Pylone) oder ein Tennisball pro Gruppe

Teamstärke:

2 – 4

Der erste Läufer startet mit dem Pylone, stellt sie an Kreuzung eins ab und kommt zurück zum Start. Dort übergibt er die Karte an den zweiten Läufer, der die Pylone holt und an der Kreuzung zwei abstellt. So geht es weiter bis die Pylone einmal ganz durchgewandert ist. Gelaufen wird immer der kürzest mögliche Weg vom Start zur Pylone, dann zur nächsten Position und wieder zurück. Die Teams können gleichzeitig starten wenn sie die Checkpunkte in unterschiedlicher Reihenfolge ablaufen. Dazu beginnt Team zwei ein paar Kreuzungen weiter vorne bei Checkpunkt vier und die dritte Staffel entsprechend bei Checkpunkt sieben etc.

Tipps an die Starter

„Beim ShuttleRun ist es besonders wichtig, die Pylone an der korrekten Position abzulegen, damit der nächste Läufer ihn sofort findet und keine Zeit beim Suchen verliert.“

„Wenn Ihr die Pylone gar nicht finden könnt, dann holt den letzten Läufer vom Ausgangspunkt und lasst euch zur Pylone führen.“

4.8 Haben die Übungen Ihnen Spaß gemacht und Sie wollen noch mehr?

Noch mehr Spaß und Action gibt's beim nächstgelegenen Orientierungslaufverein. Diesen und viele weitere Informationen können Sie auch im Internet unter www.orientierungslauf.de >>Verband >>Vereine finden.

Wer sich intensiver mit Orientierungslauf beschäftigt, wird bald merken, dass die hier beschriebenen Übungen mit Karte auch unter anderer Bezeichnung dort bekannt sind. Davon sollte man sich nicht verwirren lassen. Jede Sportart hat ihr Insider-Vokabular, das man schnell lernt, wenn man sich intensiver mit ihr beschäftigt.

Übrigens: Wer die Herausforderung liebt, der versucht sich mal bei Dämmerung mit Stirnlampe an den Übungen.

Viel Spaß bei der Umsetzung wünscht das DTB-Team!

Zur Verbesserung unseres Angebots freuen wir uns über Rückmeldungen und Fotos an: natursport@dtb-online.de



Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main

Tel.: +49 (0)69/678 01 - 0

Fax: +49 (0)69/678 01 - 179

E-Mail: hotline@dtb-online.de

August 2012