



Kaderrichtlinie – Orientierungslauf

Landeskader

1 Ziel

Mit dem Landeskader Orientierungslauf sollen besondere spezifische Rahmenbedingungen für jugendliche Athleten¹ geschaffen werden, um ihre sportliche Entwicklung und die Motivation für den Orientierungslauf zu fördern und sie schrittweise an altersspezifisches, planmäßiges und zielgerichtetes Training heranzuführen.

Dies umfasst:

- die trainingsmethodische, sportmedizinische und psychologische Betreuung,
- die spezifische Schulung von Orientierungstechniken,
- die Teilnahme an Leistungsvergleichen/Wettkämpfen,
- das gemeinsame Training mit anderen Athleten in Trainingslagern und sonstigen Landeskadermaßnahmen und
- den Erfahrungsaustausch bei Trainings- und Wettkampfmaßnahmen im In- und Ausland.

Die Kaderrichtlinie basiert auf der Kadersystematik des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

2 Kaderstufen

2.1 Überblick

Der Landeskader ist Teil der Kaderstruktur und kann die Kaderstufen

- Landeskader 1 (LK1)
- Landeskader 2 (LK2)
- Grundlagenkader (GK)
- Landesergänzungs-Kader (L-EK)

umfassen. Die Kaderstufen richten sich grundsätzlich nach Alter und Leistungsentwicklung der Athleten, aber auch nach den strukturellen Rahmenbedingungen der Landesverbände. In Abbildung 1 ist die Landeskaderstruktur im Orientierungslauf mit Altersangaben und zugehörigen Trainingsstufen dargestellt. In dieser Abbildung sind auch die sich anschließenden Kaderstufen des Bundeskaders aufgeführt.

¹ Der Begriff „Athlet“ wird in diesem Dokument für alle Sportlerinnen und Sportler geschlechtsübergreifend benutzt.



Trainingsbereich									HLT-Hochleistungstraining				
GLT-Grundlagentraining				ABT-Aufbautraining					AST-Anschlussstraining				
Alter	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Altersklasse	D/H 12		D/H 14		D/H 16		D/H 18		D/H 20		U23		
Bundeskader											WGK / PK / EK		
							NK1						
					NK2								
Landeskader				Landeskader LK1									
			Landeskader LK2										
	Grundlagenkader GK						Landes-Ergänzungskader						

Abbildung 1: Kaderstruktur im Orientierungslauf

Die Altersbereiche der einzelnen Landeskaderstufen sind so angelegt, dass sie auch den im Kinder- und Jugendalter bestehenden individuellen Entwicklungsgeschwindigkeiten der Athleten gerecht werden können. In dieser Struktur soll talentierten und ambitionierten Athleten gemäß ihres aktuellen Entwicklungsstandes die Möglichkeit eröffnet werden, sich entsprechend individuell weiterzuentwickeln.

2.2 Landeskader 1 (LK1)

Der Landeskader 1 (LK1) für die talentiertesten Athleten dient der systematischen, orientierungstechnischen und konditionellen Leistungsentwicklung und dem bewussten Heranführen von Jugendlichen an den Leistungssport (Aufbautraining – ABT). Er umfasst den Altersbereich 14 bis 20 (2. Jahr D/H 14 bis D/H 20).

Die Athleten des Landeskaders 1 bilden den leistungsmäßigen Anschluss an den Bundeskader (NK2 bzw. NK1) und sollen im Allgemeinen das Potenzial und die Motivation zur zukünftigen Aufnahme in diesen zeigen.

Die Zugehörigkeit zum Landeskader 1 ist im Regelfall auf 4 Jahre begrenzt.

Die Berufungskriterien zum Landeskader 1 sind bundeseinheitlich durch den Spitzenverband Arbeitsgemeinschaft Orientierungssport (AGO) festgelegt.

Die Athleten des Landeskader 1 haben i.A. die altersspezifischen Kompetenzen des Orientierens in verschiedenen Geländetypen und den einzelnen OL-Disziplinen bereits in zahlreichen überregionalen Wettkämpfen (Bundesranglistenläufe oder internationale Wettkämpfe) nachgewiesen. Dazu gehören

- umfangreiche Kenntnisse der Karten und Postenbeschreibungssignaturen,
- eine sichere Richtungskontrolle mit Hilfe des Kompasses,
- die Nutzung des Reliefs als wichtige Orientierungshilfe,
- die bewusste Routenplanung und –umsetzung sowie



- der versierte Umgang mit Fehlern.

Im Landeskader 1 werden systematisch weitere o-technische Kompetenzen erlernt und gefestigt, z.B. der Umgang mit Gegnerkontakt und das Verhalten in verschiedenen Wettkampfsituationen. Zielstellung ist es, die erlernten Techniken situativ angepasst sicher einsetzen zu können.

Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit im läuferischen Bereich erfolgt durch planmäßiges Training mit einer altersgemäß zunehmenden Erhöhung des Trainingsumfangs/-häufigkeit. Dabei ist insbesondere auch das Finden einer guten Balance zwischen Belastung und Erholung (Regeneration) wichtig und soll von den Athleten zunehmend auch selbstständig eingeschätzt und erkannt werden.

Im mentalen Bereich werden insbesondere Fertigkeiten hinsichtlich

- der Konzentrationsfindung vor und während Wettkampfsituationen,
- der Bewusstseinsentwicklung für Planung, sichere Umsetzung und Erfolgskontrolle von O-Techniken und Verhaltensstrategien sowie
- der vertieften Fehleranalyse nach Wettkämpfen.

weiterentwickelt. Die Athleten sollen dabei lernen, ihren o-technischen und läuferischen Leistungszustand richtig einschätzen und optimal einsetzen zu können.

Die Athleten des Landeskader 1 arbeiten i.A. mit einem Heimtrainer zusammen und führen Trainingstagebuch.

2.3 Landeskader 2 (LK2)

Der Landeskader 2 (LK2) dient im Altersbereich von 13 bis 23 Jahren (D/H 14 bis 3. Jahr in D/H Elite) der gezielten Entwicklung von perspektivisch geeigneten Athleten, die (noch) nicht die Leistungskriterien des LK1 erfüllen, jedoch erkennbar ambitioniert und talentiert für die zukünftige Aufnahme in höhere Kaderstufen erscheinen (Aufbautraining – ABT). Im Altersbereich von 21 bis 23 Jahren stellt der LK2 für ehemalige (Bundes-) Kaderathleten und Quereinsteiger einen Übergangskader dar, der spezifisches Anschlusstraining (AST) bzw. Hochleistungstraining (HLT) ermöglicht.

Die Athleten des Landeskader 2 im Aufbautraining kennen die verschiedenen OL-Disziplinen und ihre Eigenheiten. Die grundlegenden Kompetenzen des Orientierens in unbekanntem Gelände sind altersspezifisch gut ausgeprägt, inkl. dem Kompasshandling, der Routenplanung und –umsetzung sowie dem Umgang mit Fehlern, um Zeitverluste klein zu halten. LK2-Kader nehmen regelmäßig an spezifischen Trainings (OL, Laufen sowie Stabilisierung/Kraft) zur Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit teil. Neben vorhandenen Erfahrungen von regionalen OL-Wettkämpfen (z.B. Landesranglistenläufen) sollen auch regelmäßige Teilnahmen an überregionalen Veranstaltungen (Bundesranglistenläufe oder internationale Wettkämpfe) erfolgen.

Im Landeskader 2 werden bestehende OL-Kompetenzen gefestigt und neue Trainings- und Wettkampftechniken altersspezifisch erlernt und erprobt (z.B. der Blick ins Gelände zur Informationsaufnahme, Tempokontrolle, Distanzgefühl). Es werden erste Fähigkeiten im



mentalenen Bereich vermittelt (z.B. Fehleranalysen, neue Ziele setzen aufgrund von Wettkampf-Auswertungen etc.), u.a. zur Stabilisierung des Selbstvertrauens durch realistische Einschätzung der eigenen Kompetenzen.

Die Athleten des Landeskaders 2 sind angehalten, ein Trainingstagebuch zu führen, und werden idealerweise bereits durch einen Heimtrainer unterstützt.

2.4 Grundlagenkader (GK)

Der Grundlagenkader (GK) dient im Altersbereich von 11 bis 16 Jahren (D/H 12 bis D/H 16) für talentierte und ambitionierte junge Athleten der Entwicklung der grundlegenden orientierungstechnischen Fähigkeiten und dem Heranführen an ein zielgerichtetes und planmäßiges Training (Grundlagentraining – GLT).

Die Athleten des Grundlagenkaders haben die Fähigkeit und das Vertrauen sich mit Hilfe von OL-Karten in unbekanntem Gelände orientieren zu können und dazu u.a. den Kompass sicher einzusetzen. Sie haben die Motivation und die Möglichkeiten regelmäßiges, altersspezifisches Training durchzuführen (OL und Laufen) und nehmen regelmäßig an regionalen Wettkämpfen (z.B. Landesranglistenläufen) teil.

Erste Auswertungsschritte von OL-Wettkämpfen gehören zur Routine der Grundlagenkader (z.B. Route einzeichnen und vergleichen, Fehler erkennen und akzeptieren).

Im Grundlagenkader erfolgt die Festigung und Weiterentwicklung der bereits erlernten Kompetenzen (u.a. Kenntnisse der Signaturen, Richtungskontrolle mit Hilfe des Kompasses, Umgang mit Fehlern) und das Erlernen neuer Techniken (z.B. verschiedene Routen erkennen, pro- und retrospektives Kartenlesen)

2.5 Landes-Ergänzungskader (L-EK)

Der Landes-Ergänzungskader dient im Altersbereich von 17 bis 20 Jahren (D/H 18 bis D/H 20) der individuellen Weiterentwicklung der spezifischen OL-Techniken und der Physis von jugendlichen Athleten, die leistungstechnisch nicht an die höheren Landes- oder Bundeskaderstufen heranreichen oder aus individuellen Gründen diese aktuell nicht anstreben.

Die Athleten des Landes-Ergänzungskaders stellen jedoch wichtige Trainingspartner der höheren Landes- und Bundeskader dar und sind für deren Leistungsentwicklung eine wertvolle Unterstützung. Dies gilt insbesondere für Vorbereitungen und die Teilnahme an Team-OL-Wettkämpfen, aber auch für Trainingsmaßnahmen des Landeskaders und den Einsatz im Team des Landesturnverbandes beim JLVK (Jugend-/Junioren Ländervergleich).



3 Rechte und Pflichten

- a) Die Kader haben das Recht, an den für sie veranstalteten Kadermaßnahmen teilzunehmen. Der Landeskader 1 und 2 soll sich im Rahmen vorhandener Kapazitäten mindestens einmal im Jahr sportmedizinisch untersuchen lassen. Soweit finanzielle Mittel zur Verfügung stehen, erhalten Kader vergünstigte Trainings- und Wettkampfbekleidung.
- b) Die Kader haben die Pflicht zu einem sportlich fairen, gegenüber anderen verantwortungsbewussten Verhalten. Athleten des Landeskader 1 und 2 haben die Pflicht zu planmäßigem Training. Sie sollen Aufzeichnungen über Trainingseinheiten und Wettkämpfe führen. Athleten des Grundlagen- und Landes-Ergänzungskaders sind verpflichtet, regelmäßig zu trainieren.
- c) Auf Aufforderung des Landestrainers/Verantwortlichen im Landesfachverband haben die Kader diesem über Art und Umfang ihres Trainings Rechenschaft zu erteilen.

4 Berufungsverfahren

- a) Zuständig für die Berufung zum Landeskader (LK1, LK2, GK, L-EK) ist der Landesfachverband.
- b) Die Landestrainer/Leistungssportverantwortlichen nominieren nach Rücksprache mit den Heimtrainern geeignete Athleten für den Landeskader.
- c) Nach der Nominierung haben die nominierten Aktiven in angemessener Zeit (i.d.R. vier Wochen) zu erklären, ob sie die Nominierung annehmen und entsprechend eine Berufung anstreben. Danach werden die Aktiven in den Kader berufen.
- d) Die Berufung erfolgt im Regelfall für ein Kalenderjahr.
- e) Geeignete Athleten können während des laufenden Kalenderjahres vom Landesfachverband in gleicher Weise, wie unter (b) und (c) beschrieben, nachberufen werden.
- f) Bei disziplinarischen Verfehlungen oder Diskrepanzen zur Kaderrichtlinie kann der Landesfachverband auf Empfehlung des Landestrainers/Leistungssportverantwortlichen Athleten aus dem Kader entlassen.



5 Nominierungskriterien

5.1 Überblick

Die Nominierung der Athleten für den Landeskader erfolgt nach den folgenden Kriterien:

- a) Entwicklungsperspektive in der sportlichen Leistung und Umfeld
- b) Komplexe Wettkampfleistung bei internationalen, nationalen und regionalen Wettkämpfen und Leistungsvergleichen im abgelaufenen Kalenderjahr
- c) Einsatzbereitschaft und Motivation
- d) Sportlich faires und verantwortungsbewusstes Verhalten

5.2 Bewertungsgrundlagen

5.2.1 Entwicklungsperspektive in der sportlichen Leistung

Die persönliche Entwicklungsperspektive jedes Athleten für den Berufszeitraum und darüber hinaus stellt den wichtigsten Aspekt für die Nominierungsentscheidung dar. Bezogen auf die Sportart Orientierungslauf sind folgende Kompetenzen und Fähigkeiten entscheidend:

- Kompetenzen des Orientierens
- Taktische und mentale Kompetenzen
- Läuferische und athletische Fähigkeiten

Für die detailliertere Bewertung der Kompetenzen des Orientierens sowie im taktischen und mentalen Bereich wird sich an den Kompetenzstufen² F3 bis T4 des Rahmentrainingsplan O der Förderkonzeption von Swiss Orienteering orientiert.

Die läuferischen und athletischen Fähigkeiten werden durch entsprechende Leistungen über die Distanzen 1000m, 2000m oder 3000m und weitere Tests zur allgemeinen Athletik und Beweglichkeit nachgewiesen.

Die sportartspezifischen Tests befinden sich im Aufbau. Bis zur bundeseinheitlichen Einführung dieser Test erfolgt die Bewertung der sportlichen Leistung mit den aktuellen, landesspezifischen Verfahren (z.B. Bahntests, O400-Test und/oder Beweglichkeitstests).

² https://www.swiss-orienteeing.ch/files/Downloads_Leistungssport/F%C3%B6rderkonzept/14_Anhang-B_RahmentrainingsplanO_F%C3%B6rderkonzept_OL_V2020-03-20.pdf



5.2.2 Komplexe Wettkampfleistung

Die erbrachten sportlichen Leistungen im abgelaufenen Kalenderjahr werden nach erzielten Ranglistenpunkten bei Bundesranglistenläufen bewertet. Dazu wird der Durchschnitt der besten drei erlaufenen Punktwerte verwendet.

Zusätzlich werden auch herausragende Leistungen bei internationalen Wettkämpfen und Leistungsvergleichen und Platzierungen bei Deutschen Meisterschaften und beim JLVK berücksichtigt.

Zur Bewertung der erzielten Ranglistenpunkte kommt folgende altersspezifische Vergleichstabelle zum Einsatz, die den Trend der Bundesranglistensieger widerspiegelt. Die Punktzahlen wurden aus den Ergebnissen der Jahre 2000-2019 berechnet.

	1. Jahr D/H 12	2. Jahr D/H 12	1. Jahr D/H 14	2. Jahr D/H 14	1. Jahr D/H 16	2. Jahr D/H 16	1. Jahr D/H 18	2. Jahr D/H 18	1. Jahr D/H 20	2. Jahr D/H 20	1.-3. Jahr D/H 21
D	55,2	58,9	62,2	65,2	68,0	70,5	72,7	74,6	76,3	77,8	79,1
H	59,6	66,7	72,9	78,3	83,1	87,1	90,6	93,6	96,0	98,0	99,5

Tabelle 1: Bezugswerte der erzielten BRL–Punkte

Die individuell erzielten Ranglistenpunkte stellen dabei einen Richtwert dar und sollen durch möglichst viele Wettkampfteilnahmen (mind. 3 BRLs) untermauert werden.

Die Werte in den Spalten 1./2. Jahr D/H12, 1. Jahr D/H14 und 1.-3. Jahr D/H21 sind informativ mit aufgeführt.

5.2.3 Einsatzbereitschaft und Motivation

Die Bewertung dieses Kriteriums obliegt dem Landestrainer/Leistungssportverantwortlichen in Absprache mit den Heim- und Vereinstrainern.

5.2.4 Sportlich faires und verantwortungsbewusstes Verhalten

Die Bewertung dieses Kriteriums obliegt dem Landestrainer/Leistungssportverantwortlichen in Absprache mit den Heim- und Vereinstrainern.



5.3 Kriterien für den Landeskader 1

Die einzelnen Nominierungskriterien für den Landeskader 1 gehen bundeseinheitlich zu folgendem Prozentsatz in die Bewertung ein:

Kriterium	Prozentsatz
Entwicklungsperspektive in der sportlichen Leistung	40%
Komplexe Wettkampfleistung im abgelaufenen Kalenderjahr	40%
Einsatzbereitschaft und Motivation	10%
Sportlich faires und verantwortungsbewusstes Verhalten	10%

Kriterium: Entwicklungsperspektive in der sportlichen Leistung

Bis zur Einführung von sportartspezifischen Tests und einem zugehörigen Bewertungsverfahren wird dieses Kriterium zunächst nach dem gleichen Kriterium wie die komplexe Wettkampfleistung bewertet.

Kriterium: Komplexe Wettkampfleistung im abgelaufenen Kalenderjahr

Das Kriterium „Komplexe Wettkampfleistung“ ist erfüllt

- bei einem bis zu 20-prozentigen Punkt-Rückstand auf den Vergleichswert in Tabelle 1 ODER
- bei einer Top 3 Platzierung bei einer Deutschen Meisterschaft Einzel (Sprint-, Mittel- oder Langdistanz) oder beim JLVK-Einzellauf ODER
- herausragenden Leistungen bei internationalen Wettkämpfen

Der Landesfachverband behält sich vor, zusätzliche Athleten zu nominieren, wenn eine entsprechende Leistungsbereitschaft und Perspektive erkennbar sind, aber die hier genannten Kriterien nicht erfüllt werden konnten.

5.4 Kriterien für den Landeskader 2, Grundlagen- und Landesergänzungs-Kader

Die Kriterien werden eigenständig von den einzelnen Landesfachverbänden festgelegt.



6 Schlussbestimmungen

Die Fortschreibung dieser Kaderrichtlinie erfolgt im Leistungssportausschuß.

Die Landestrainer/Leistungssportverantwortlichen sind aufgefordert Eingaben zur Fortschreibung des Dokumentes an den Leistungssportausschuß einzubringen.

Die Landestrainer/Leistungssportverantwortlichen der einzelnen Landesverbände melden die nominierten Landeskader 1 für das folgende Kalenderjahr an den Bundesjugendfachwart bis zum Jahresende des derzeitigen Kalenderjahres.

Die Kaderrichtlinie gilt erstmals für die Berufungen für das Kalenderjahr 2025.

November 2024