



Nr. 2/77 der OL-Nachrichten soll am 1. März erscheinen.

Redaktionsschluß: 17.2.77

Bis zu diesem Termin bitte alle Ausschreibungen und sonstigen Meldungen, die vor dem 15.4.77 stattfindende Läufe betreffen, an die Redaktion senden.

Adresse:

Redaktion OL-Nachrichten
Manfred Neitzel
Alemannenstr. 4
4040 Neuß 1

Geplante Erscheinungstermine der folgenden Ausgaben:
1.5./1.6./1.7./1.9./1.10./1.11.
evtl. auch 1.8.

Aufgrund einer augenblicklich (und noch etwa 3 Monate lang) bestehenden außerordentlich starken beruflichen Belastung kann es zu einzelnen Unregelmäßigkeiten in den Erscheinungsterminen kommen. Wir bitten um Verständnis für diese Probleme!

20.1.77

HADO Stempelzangen werden in fünf Serien zu je 10 verschiedenen Zeichen geliefert. (Serie ABCDE)

Festpreise pro Stück (zuzügl. Versandkosten):

Serie ABCD	
Stempelzange blau	2.80 DM
Stempelzange schwarz	2.80 DM
Stempelzange blau mit gelber Kordel	3.20 DM
Stempelzange schwarz mit gelber Kordel	3.20 DM
Serie E	
Stempelzange blau	3.50 DM
Stempelzange schwarz	3.50 DM
Stempelzange blau mit gelber Kordel	3.90 DM
Stempelzange schwarz mit gelber Kordel	3.90 DM
Postenschirme dreifarbig	5.00 DM
Postenpfähle aus Antikorodal, zerlegbar und leicht zu transportieren, die Stempelzange kann aufgeschraubt werden	10.00 DM
OL-Schuhe sowie OL-Kompass auf besondere Anfrage	



Der Kompass für Jedermann
und Weltmeister

SILVA - Kompasse
Ein schwedisches Weltprodukt
Vertrieb in der Bundesrepublik
durch:

ROLF SICKERLING

Ostenhellweg 21
4600 Dortmund 1

tel. 0231-571771



O.L. - Nachrichten

Informationen für Orientierungsläufer

1
77

MIT TERMINLISTE 1977

Ein neuer Anfang

Das also ist nun (nach der Null-Nummer vom Oktober 76) die erste Ausgabe der OL-Nachrichten, die den bundesdeutschen Orientierungsläufern alle wichtigen Informationen über ihren Sport, Meldungen, Berichte und Ausschreibungen, und vielleicht auch ein wenig Unterhaltung bringen sollen. Schwerpunkt dieser ersten Ausgabe ist naturgemäß der Terminkalender für 1977. Außerdem beginnt (in der Mitte) der Abdruck eines Aufsatzes "Bahnregung für Anfängerbahnen". Die Fortsetzung dieses Aufsatzes wird in den nächsten Ausgaben folgen. (Da die einzelnen Fortsetzungen jeweils auf Einzelblättern gedruckt sind, können sie auch herausgenommen und zu einer kleinen Broschüre zusammengeheftet werden.) In den folgenden Ausgaben werden hoffentlich auch einige Beiträge aus dem Leserkreis erscheinen können. Auch jeder Leserbrief, enthalte er nun Zustimmung, Anregungen oder Kritik, ist stets willkommen! Wir wollen versuchen, die OL-Nachrichten immer besser werden zu lassen und brauchen dazu die Hilfe vieler. In diesem Sinne: Auf ein gutes Gelingen! Manfred Neitzel

Geleitwort zur ersten Ausgabe der OL-Nachrichten

Vom Vorsitzenden des Fachausschusses OL im DTB, Prof. Dr. H. Hartmann

Liebe OL-Freunde, endlich ist es soweit, ein neuer Versuch ist gemacht! Von vielen OLern immer wieder gefordert, wiederholt versucht, wieder und wieder gescheitert: das ist das Schicksal unserer bisherigen OL-Zeitungen. Mancher erinnert sich noch an die ersten und verdienstvollen Bemühungen von Endré Kövari, an die OL-Informationen von Lutz Becker und zuletzt an die 'Notausgaben' des OL-Info von Manfred Neitzel. Den vielfältigen Gründen des Scheiterns all dieser aufopferungsvollen Arbeiten können wir hier nicht nachgehen. Allein, die Notwendigkeit einer regelmäßig erscheinenden OL-Zeitung ist nie bestritten worden, und sie ist heute mehr denn je notwendig.

Das offizielle Organ des Deutschen Turnerbundes, 'deutsches turnen', informiert zwar regelmäßig über die wichtigsten OL-Ereignisse auf Bundesebene und ebenso die Zeitungen der Landesturnverbände. Auf diese Möglichkeit der breiten Information können und wollen wir auch in Zukunft nicht verzichten. Es gibt jedoch weitaus mehr Nachrichten, Berichte, Termine und Lehrbeiträge, die den Orientierungsläufer speziell interessieren. Überdies ist es notwendig, auch die OL-Interessenten in den anderen Verbänden zu erreichen. Dieses und vieles mehr hat den Fachausschuß für Orientierungslauf dazu bewegt, einen erneuten Versuch mit einer zunächst kleinen OL-Zeitung zu starten. Der Erfolg dieses Unternehmens steht und fällt mit den aktiven OLern selbst. Wir brauchen einmal Eure aktive Mitarbeit an der Zeitung durch Berichte, Artikel, Meinungsäußerungen, Anzeigen von Läufen, Lehrgängen usw. Insbesondere sind wir aber darauf angewiesen, daß möglichst viele OLer die Zeitung persönlich abonnieren. Denn sie muß sich weitgehend selbst tragen. Wir werden versuchen, die Kosten so niedrig wie möglich zu halten und uns auch um Anzeigen bemühen (vielleicht kennt Ihr auch mögliche Interessenten). Zunächst ist es wichtig, daß jeder Orientierungsläufer sein Abonnement erwirbt! - Übrigens ein nettes Geburtstagsgeschenk!

Alle Ansprüche werden wir sicherlich in den ersten Nummern noch nicht erfüllen können. Aber Schritt für Schritt wollen wir die Qualität und Quantität der Information verbessern. Wir freuen uns im Fachausschuß sehr, daß Manfred Neitzel wieder die Redaktion übernommen hat. Der FAOL wird sich um tatkräftige Unterstützung bemühen. Das gleiche hoffen wir von allen OL-Freunden. Macht mit!!

Euer Herbert Hartmann

Die OL-Nachrichten erscheinen 8 bis 9 mal im Jahr. Herausgeber und Redakteur: Manfred Neitzel, Alemannenstr.4, 4040 Neuß 1. Abonnementbestellung durch Einzahlung (oder Überweisung) von 7.50 DM auf Kto. 742 65-503 bei PSCHA Köln (BLZ 370 100 50), M.Neitzel, mit Vermerk 'OL-Nachrichten'. Bereits erschienene Ausgaben eines laufenden Jahrgangs werden nachgeliefert.

OL-Termine in der Bundesrepublik sowie wichtige Läufe des Auslands

- Koordination und Zusammenstellung Karl Reimann -

Februar

29.2. - Neuntelstein-Ski-OL am Champ du Feu/
Vogesen, Bergfreunde Saar
Selbstversorger Hütte

Harald Kuntz
Hochstraße 7
6601 Bischmisheim

März

18.-20. - Testlehrgang, ABC-Kader, Simmerath

So.27. + 1. Wittener OL, Sportunion Annen

Uwe Dresel
Hauptstr.20
5810 Witten

- Nusse OL, OL-Karte

Bruno Knoop
2411 Koberg
T: 04543-7138

- 3. OL MTV Winsen/Aller

H. Förstner
Kantstr.15
3101 Winsen/Aller
T: 05143-8727

April

4.- 8. - Jugend-Ländervergleichskampf
Baden-Bayern-Berlin-Hessen-Saar
TV Lahr

Herbert Schmidt
Im Sulzbachfeld 19
7630 Lahr
T: 07821-24455

7.- 9. + Påsken 3-Tage-Lauf, Dänemark

OK West
Per Breinholt Vrøggum
DK-6840 Oxbøl

So. 10. + OL Ruine Tomberg, TuS Ahrweiler

Andreas Dresen
Eifelstr.55
5483 Ahrweiler

So. 17. - OL Grenzturnier Appenrade
Dänemark

Karin R. Nissen
Vognmerken 26
DK-6200 Åbenrå

So. 24. + Kirschblüten OL, SSC Bad Sooden-
Allendorf

Rolf Böse
Asbacher Landstr.25
3437 Bad Sooden-Allend.

+ Frühlings-OL Lahr Nr.18
Karte 1977, 1:15 000

Herbert Schmidt
Im Sulzbachfeld 19
7630 Lahr
T: 07821-24455

- OL TuS Lintorf

Rainer Lauer
Am Timpen 18
4030 Ratingen 6
T: 02102-67319

Erläuterung: Bei mit + gekennzeichneten Läufen liegt eine OL-Karte nach IOF-Norm vor, bei anderen Läufen sind keine Angaben über die Karte bekannt, sofern nicht besonders vermerkt. (z.B. Nusse, 27.3.)

Fortsetzung Oktober

So. 16. + Schwäbische Einzelmeisterschaften
und Mannschaftslauf, Wangen/Allgäu,
SG Schomburg

SG Schomb., W. Esch
Tettninger Str. 26
7988 Wangen-Primisweiler
T: 07528-2729 oder
07522-6230 (H. Negro)

+ OL des SC Helsa

Winfried Rode
Leipziger Str. 55
3506 Helsa
T: 05605-3395

+ OL des SK Iserlohn

Rudolf Bungard
Grüner Weg 56
5860 Iserlohn

- OL Trittau, Schleswig-Holstein
OL-Karte

Matthias Dittmers
Rausdorferstr. 52
2077 Trittau
T: 04154-2806

- OL Wörschweiler, Saarland

Klaus Meisel
Saarbrücker Str.
6650 Homburg-Schwarzenacker

22.-23. + OL-Wochenende SK Duisburg
Staffel und Einzel, Karte 1:15 000

Jörg Herbrand
Konradinstr. 28
4100 Duisburg 1
T: 0203-81952

28.-30. + Deutsche Meisterschaften
OLG Bad Sooden-Allendorf, Einzel und
Staffel, (Fr. Training)
Karte 1976/77, 1:16 667

Karl Weiberg
Sudetenstr. 30
3437 Bad Sooden-Allend.
T: 05652-3223

November

Sa. 5. - Nacht-OL, Pönitz, Schlesw.-Holstein

Holger Hansen
2420 Zarnekau
T: 04521-3728

5.- 6. + Nacht- und Skore-OL, SF Dortmund
Karte 1:15 000

Karel Macecek
Langeloh 4
4600 Dortmund 50

5.- 6. + Lahrer OL-Wochenende, TV Lahr
5. Einzel, 6. Staffel

Herbert Schmidt
Im Sulzbachfeld 19
7630 Lahr
T: 07821-24455

Alle Angaben ohne Gewähr!

Kurzmeldungen Neugründung: Seit dem 1.10.76 gibt es einen OL-Verein mehr, nämlich den Orientierungslauf-Leichtathletik-Verein OLV USLAR e.V. Der "Chef" der Uslarer Oler ist kein Unbekannter: Wilhelm Holz, Seine Adresse (für Ausschreibungen etc.): Italtstraße 3, 3418 Uslar, Telefon: 05571-7164.

Abonnentenwettbewerb: Der Preis für den 100. Abonnenten der OL-Nachrichten geht in den nächsten Tagen auf die Reise zu seinem Empfänger. Auch dieser nicht eben unbekannt: Nationalmannschafts-Mitglied Uwe Beck, bei der WM 76 immerhin bester Deutscher, ist der glückliche Gewinner! Herzlichen Glückwunsch! Bei der ihm zugehenden Überraschung handelt es sich übrigens um eine OL-Karikatur aus der Hand eines zeitgenössischen Künstlers, handsigniert.

Es lohnt sich also, OL-Nachrichten zu abonnieren! Wer ist der 200.?

September

- So. 4. + Skore-OL, Hansa Simmerath
Karte 1:16 667
- 4. OL MTV Winsen/Aller
- OL Bergturnfest, voraussichtlich
OL-Karte nach IOF-Norm
- So. 11. + OL Dörenberg, Post SV Osnabrück
- Saar-OL, SBSB
- So. 18. - Schleswig-Holstein - Meisterschaften
- + OL im Raum Gummersbach, Barmer TV,
Karte 1977, 1:15 000
- 2. OL Schöningen
- 24.-25. + OL des TK Hannover
- So. 25. - Littermont-OL, TV Diefflen, Saarland
- OL Haderslev, Dänemark
- Rainer Breidenich
Kammerbruchstr.37
5107 Simmerath
- H. Förstner ⁰⁵¹⁴³⁻⁸⁷²⁷
Kantstraße 15
3101 Winsen/Aller
- Otto Eder
Martin-Luther-Str.12
8360 Deggendorf
T: 0991-1619
- Hans Simon
Bremer Str. 13
4500 Osnabrück
- Walter Lothschütz
Königsberger Str.10
6689 Merchweiler
- Wolfram Köster
Alt Rensefeld 45 b
2407 Bad Schwartau
T: 0451-23230
- Albrecht Bergt
Gerdastr. 11
5600 Wuppertal 2
T: 02121-552186
- E. Neumann-Lezius
Harnackstr. 22
3340 Wolfenbüttel
T: 05331-62385
- Dr. Steffen Timmann
Erdbrandweg 84
3006 Burgwedel 1
T: 05139-5871
- Friedel Ley
Dr. Prior-Str. 55
6638 Dillingen

Oktober

- 1.-2. + Norddeutsche und Niedersächsische
Meisterschaften, E u. St., 1.OL Uslar
- So. 2. + Badische Mannschafts-Meisterschaften
mit Einzellauf, Karte 1:15 000
- So. 9. - OL in Melle b. Osnabrück
Karte 3-farbig
- Nauheimer OL
- OL Åbenrå, Dänemark
- Wilhelm Holz
Italstraße 3
3418 Uslar, T:05571-7164
- Herbert Schmidt
Im Sulzbachfeld 19
7630 Lahr
T: 07821-24455
- Günther Schumacher
Zwickenbachweg 10
4520 Melle
T: 05422-2213
- Lutz Becker
Bahnhofstr. 25
6085 Nauheim
T: 06152-6763

Mai

- So. 1. + Frühlings-OL Bergfreunde Saar
- OL Reinfeld, Schlesw.-Holstein
- 7.-8. + Westdeutsche Staffelmeisterschaft
und Einzel-OL, SF Dortmund
- 7.-8. - 2 OL-Tage Kaiserstuhl, TV Eich-
stetten, Karte 1977, 1:15 000
8. + OL Hildesheim - Bockenem
- OL Haderslev, Dänemark
- So. 15. - 3.Frühlings-OL Kreis Ravensburg
E u. M, PH Weingarten
- oder H.Negro
- + Hessische Meistersch, Hessischer
Turnerbdt+Hess.Skiverb
- 1.OL Schöningen
- Do. 19. - Volks-OL TV Lahr
Karte 1:15 000
- So. 22. + OL SK Düsseldorf (in Düsseldorf)
Karte 1977, 1:15 000
- OL Möhringen, TV Möhringen, E u. M
Karte 1:20 000
- 11.Lübecker OL (Gudow)
- 28.-30. + 3-Tage-OL Belgien, Lüttich
- So. 29. + OL beim ATB-Fest in Offenburg
Akademischer Turnbund
- Übungs-OL Torfhaus/Harz
DAV Hannover
- Walter Lothschütz
Königsberger Str.10
6689 Merchweiler
- Horst Heyder
Nachtigallensteg 31
2400 Lübeck
T: 0451-598431
- Karel Macecek
Langeloh 4
4600 Dortmund 50
- Michael Hiss
Altweg 21
7831 Eichstetten
- Dr.Ernst Heinrich
Ulmenweg 5
3201 Diekholzen
T: 05121-43501
- A.Vollmer
Ziegelhalde 2
7985 Baintdt
T: 07522-6230
- Hadmut Hindorf
Ludwig-Kurz-Str.3
6120 Michelstadt
- E.Neumann-Lezius
Harnackstr.22
3340 Wolfenbüttel
T: 05331-62385
- Herbert Schmidt
Im Sulzbachfeld 19
7630 Lahr
T: 07821-24455
- Karl Reimann
Kurt-Tucholsky-Str.10
4000 Düsseldorf
T: 0211-705092
- Josef Kastenhuber
Hauptstraße 40
7200 Tuttlingen-Möhringen
- Horst Mevius
Edelsteinstr.19
2400 Lübeck
T: 0451-64267
- Ph.Jamart
Rue de Selys 16
B-4000 Liège
- Manfred Neitzel
Alemannenstr.4
4040 Neuß 1
- Gerda Jenrich
Feldstr.4
3000 Hannover 61

Juni

- 4.-5. + Internationaler Eifel-OL, E u. St.
Hansa Simmerath, Karte 1:16 667
Rainer Breidenich
Kammerbruchstr.37
5107 Simmerath
- 11.-12. + Karlsruher OL, Karlsruher TG, E u. M
Karte 1976, 1:15 000,
Bernhard Heinrich
Geestemünder Weg 2B
3000 Hannover 21
T: 0511-799753
- So. 12. + OL Deister, RSV Hannover
Erwin Weber
Birkenweg 5
6645 Beckingen 5
- Hochwald-OL, Beckingen-Honzrath,
Saarland
Albrecht Bergt
Gerdastr.11
5600 Wuppertal 2
T: 02121-552186
- + Wuppertaler Volks-OL, Barmer TV
Klaus Konstanti
An den Eichen 14
4763 Ense-Hünningen
- Sa. 18. - OL des SK Dortmund
Wilfried Holthoff
Breslauer Str. 4
4619 Bergkamen-Weddingh.
- So. 19. + Westdeutsche Meisterschaften, E
SGV Kamen, Karte 1977, 1:15 000
Herbert Schmidt
Im Sulzbachfeld 19
7630 Lahr
T: 07821-24455
- Fr. 24. + Badische Einzelmeistersch.beim
Landesturnfest Weinheim, Ka 1:15000
1977
Bernhard Finke
Kranichzug 7
3000 Hannover 61
T: 0511-573623
- So. 26. + OL Benther Berg, TU Hannover
Rudolf Taurit
Gneisenastr.1
2400 Lübeck
T: 0451-65417
- OL Steinhorst, OL-Karte

Juli

- 30.6.-10. - Interessengruppe OL-Kurs für 12-16
jährige im 9.int.Jugendlager
Badischer Turnerbund
- So. 3. - Bergfreunde - OL, Saarland
Anne Braun
Arndtstr. 42
6605 Friedrichsthal
- Mi. 6. + 9.Jugend-OL, E u. M, im Kaiser-
stuhl, Karte 1977, 1:15 000
Badischer Turnerbund
- Sa. 9. + Deutsche Hochschulmeisterschaft
Aachen, TH Aachen/ATB
Organ.-Komitee DHM
Welkenrath Str.76
5100 Aachen
T:0241-71853 (ATV Aachen)
- So. 10. + Kaiserbergfest-OL Duisburg,
SK Duisburg, Karte 1:16 667
Jörg Herbrand
Konradinstr. 28
4100 Duisburg 1
T: 0203-81952

S. 5/6: 1.Folge des Aufsatzes "Bahnlegung für Anfängerbahnen" →

- 15.-19. + O-ringens 5-dagars, schwed. 5-Tage-
Lauf auf Gotland (Visby)
Gotlands OF
Hamngatan 4
S-621 00 Visby
- 16.-20. - OL-Workshop der IOF in Karlsruhe
- 16.-23. + Badische Trainingswoche, Karlsruhe,
Lahr u. Offenburg, Karlsruher TG
(16.) / TV Lahr u. TV Ohlsbach (17.-23.)
Inf.: H.Schmidt
Im Sulzbachfeld 19
7630 Lahr
T: 07821-24455
- So. 17. - Homburger OL, Saarland
Werner Küchel
Saarbrücker Str.
6650 Homburg
- 22.-24. + Les Trois Jours de Paris, 3-Tage-
Lauf, Versailles, Frankreich
Bureau des Sports
Hotel de Ville
F-78000 Versailles
- 22.-24. + Österreichischer 3-Tage-OL, ÖHSV
Wiener Neustadt
Franz Maier
Hammerfeldgasse 15
A-7423 Pinkafeld
- 23.-31. + Sørlandsgaloppen (6 Tage), Süd-
Norwegen
Egil Ronaess
Rådgrvn 52
N-3900 Porsgrunn
- 25.-26. + Int. Trainings - OL, Raum Basel (CH)
- 27.-31. + Schweizer 5-Tage-OL im deutsch-
schweizerischen Grenzgebiet (Basel)
Schweizer 5-Tage-OL
Postfach 102
CH-4133 Pratteln 1

August

- Sa. 13. - OL Bad Salzdetfurth
Dr. Ernst Heinrich
Ulmenweg 5
3201 Diekhöfen
T: 05121-43501
- 20.-21. - Hochschwarzwald-OL
- Sa. 27. - Elm OL, Turnbezirk Braunschweig
G. Finke
Forsthaus
3339 Groß-Dahlum
- So. 28. + OL des SC Unna, Langstrecken-OL
Renate Rahe
Friedr.Liststr. 27
4750 Unna
T: 02303-13580
- OL Hube, 110. Hube-Bergturnfest
Friedel Brandt
Dörchenstr. 12
3352 Einbeck

OL-Veranstalter, nicht vergessen: die erste Ausschreibung geht an die OL-Nachrichten zur Veröffentlichung! Redaktionsschluß beachten! Es genügt auch eine handschriftliche Notiz, die angibt: Datum und Veranstalter, Art des Laufes, Treffpunkt (bis wann?); Meldetermin mit -Adresse und Telefon, Startgelder, Angaben zur Karte und sonstige Besonderheiten des Laufes.
Auf diese Weise ist jeder Leser der OL-Nachrichten im Bilde!
Also nicht vergessen: Erst die Ausschreibung in den OL-Nachrichten sichert den Erfolg der Veranstaltung! (Und die viele Arbeit in der Vorbereitung soll sich doch auch lohnen...)

BAHNLEGUNG FÜR ANFÄNGERBAHNEN

Übersetzung einer Broschüre des Norwegischen Orientierungslauf-Verbandes und der Zeitung Aftenposten, 1976, durch Hadmut HINDORF

Eine richtige Bahnlegung ist für Anfänger und für die Nachwuchsarbeit besonders notwendig. Der Bahnleger muß sich stets klar darüber werden, wer die Bahn benutzt, und er muß den Möglichkeiten dieser Benutzer gerecht werden. Anfänger sind nicht alle gleich. Sie unterscheiden sich in bezug auf das Alter und andere individuelle Voraussetzungen wie z.B. vorhergehende Erfahrungen auf Wanderungen im Wald, Orientierungskennntnisse, Training und Leistungsbereitschaft.

Diejenigen, die freiwillig zum Sporttreiben kommen, sind positiv eingestellt und motiviert etwas zu tun. Das sind günstige Voraussetzungen. Man muß ihnen daher Erfolgserlebnisse vermitteln, um diese Motivation zu erhalten, d.h. man muß das Durchstehen eines Laufes ohne allzu große Schwierigkeiten sicherstellen. Eine Anfängerbahn kann daher nicht leicht genug gelegt werden.

DEFINITIONEN:

Da wir in diesem Heft mit einigen neuen Begriffen operieren müssen, haben wir die folgenden Definitionen vorgenommen:

Kartenkontakt - bedeutet, daß man immer weiß, wo man ist.

Leitlinien - Kartendetails, denen mit Sicherheit gefolgt werden kann (z.B. Wege, Pfade, Gräben etc.)

Leitpunkte - ein Punkt der Karte, der mit Leichtigkeit als der Standort erkannt werden kann (z.B. Pfadkreuzung, Bachgabel, Hügel, Ackerhecke, etc.)

Freie Kontrollpunkte - Posten, die durch Kartendetails markiert sind, die außerhalb von Leitlinien liegen.

Sicherheit:

Anfänger müssen sich im Wald immer sicher fühlen. Sie dürfen niemals Angst haben, wieder zum Ausgangspunkt zurückzufinden (bekannter Ort!). Das setzt voraus, daß der Lauf in einem Gebiet durchgeführt werden sollte, das eindeutige Begrenzungen hat wie z.B. Wege/Straßen, größere Bäche/Flüsse, Seen, Acker usw. Für jüngere Anfänger müssen die Begrenzungen gewährleistet, daß niemand im Wald verlorengeht. Sicherheit kann auch dadurch gegeben werden, daß der erste Lauf für einen Neuling in ein Gebiet gelegt wird, das ihm bereits von früher her bekannt ist. Manche Neulinge bekommen auch Angst, wenn sie allein in den Wald gehen sollen. Diese Angst wird vergrößert, wenn der Kartenkontakt verlorengeht. Viele fühlen sich erleichtert, wenn sie zusammen mit einem oder mehreren Partnern laufen können. Daher sollte man Anfänger in Gruppen starten lassen, wenn sie das lieber wollen. Wenn erst einmal die Scheu überwunden ist, dann werden die Teilnehmer auch den Wunsch nach einem Einzellauf äußern.

Schwierigkeitsgrad:

Sicherheit wird auch dadurch gewährleistet, daß der Lauf für die Teilnehmer nicht zu schwierig gestaltet wird. Keiner kommt von der Route ab oder fühlt sich unsicher, wenn er so oft wie möglich angeben kann, wo er sich gerade auf der Karte befindet. Das Stichwort ist: Kartenkontakt. Die ersten Bahnen sollten daher so angelegt werden, daß die Läufer von Posten zu Posten deutlichen Leitlinien folgen können. Es darf keine Routenwahlprobleme geben. Für den Anfänger ist es schwer genug, einer Route zu folgen, die an Leitlinien entlangführt. Dadurch lernen die Anfänger sich zu orientieren, d.h. die Karte zu lesen und den Kartenkontakt herzustellen.

Es ist am Anfang sehr schwer, das Höhenkurvenbild in den Griff zu bekommen. Die Postendetails, die an die Höhenkurven gebunden sind, müssen daher in den ersten Läufen vermieden werden, besonders dann, wenn sie nicht dicht an Leit-

Linien liegen oder von diesen aus nicht gut sichtbar sind (möglich wären z.B. markante Hügel). Freie Kontrollpunkte gehören nur in den seltensten Fällen in einen Anfängerlauf. Für Anfänger mit wenig Erfahrung sollten sie dann nicht weiter als 50 - 60 m von einem deutlichen Leitpunkt entfernt liegen.

Die Bahnlänge und die Posten:

Anfängerläufe dürfen nicht zu lang sein. Es erweist sich in der Regel als günstiger, die Bahn eher kürzer als länger zu wählen. Die Anfängerbahn kann wohl viele Posten haben (5 - 7), aber der Abstand zwischen den Posten darf nicht zu lang sein (max. 300 - 400 m). Als Normen kann man betrachten:

- a) der erste Einführungslauf 1 - 2 km Luftlinie
- b) die ersten Übungsläufe 1,5 - 2,5 km Luftlinie
- c) weitere Läufe nach den Normen für die Anfängerklassen bei Wettkämpfen.

Gelände und Karte:

Vielerorts ist es möglich, ein für Anfänger passendes Gelände auszuwählen. Ein solches Gelände ist nicht immer für Wettkämpfe geeignet. Die Vereine müssen daran denken, Karten auch von solchem Gelände zu zeichnen, das den Ansprüchen derer gerecht wird, die den Orientierungslauf lernen wollen. Erwartungen, die an ein solches Gelände und solche Karten zu stellen sind:

- das Gelände muß relativ flach, aber markant sein
- es muß viele deutliche Details im Gelände geben, wie etwa Wege, Pfade, Gebäude, Seen usw. (Leitlinien oder Leitpunkte). Es ist ebenfalls wichtig, daß nicht zu viele unwesentliche Details auf der Karte sind, welche diese dann schwer lesbar machen
- Dickichte und schwer laufbares Terrain müssen vermieden werden. Gute Belaufbarkeit und Sicht sind wichtig für den Anfänger, wenn er Erfolg haben soll.
- Das Gelände muß abgegrenzt sein, so daß alle Teilnehmer leicht zurückfinden. Es darf nicht möglich sein, zu weit außerhalb des Laufgebietes zu geraten.
- Das Gebiet muß zentral gelegen sein und soll möglichst den meisten Neulingen gut bekannt sein.
- Die Karte muß von guter Qualität sein in bezug auf die Kartenaufnahme, die Zeichnung und auch den Druck. Die Karte muß auf jeden Fall ein Mehrfarbendruck sein.
- Es muß eine Zeichenerklärung auf der Karte sein.
- Es ist vorteilhaft, wenn eine Reihe von Namen auf der Karte angegeben werden.
- Dem Maßstab entsprechend muß eine Maßstabskala aufgedruckt sein.
- Die Meridiane müssen mit Nordpfeilen versehen sein.
- Auf der Karte sollten Stempelfelder aufgedruckt sein.

Eine Anfängerbahn muß auf einer Karte mit großem Maßstab gelegt werden. Maßstab 1 : 5000 ist ein ausgezeichnete Maßstab für die Durchführung der ersten Übungsläufe.

Grundsätze für die ersten Läufe:

Der erste Lauf hat den hauptsächlichsten Zweck, zur weiteren Teilnahme zu motivieren. Alle Menschen fühlen sich mehr oder weniger unsicher, wenn sie etwas tun, an das sie vorher noch nicht gewöhnt waren. Das gilt auch für diejenigen, die das erste Mal einen Orientierungslauf mitmachen (vgl. oben zu 'Sicherheit'). Daher ist es wichtig, daß sich alle die ersten Male leicht zurechtfinden, selbst wenn der Kartenkontakt noch nicht genügend geübt ist. Im Prinzip dürfen und sollen alle direkten Hilfen gegeben werden, sowohl vorher (theoretisch) als auch durch die Posten selbst.

Durch die richtige Bahnlegung soll ein Suchen der Posten vermieden werden. Der Postenstandort, das Geländedetail soll gefunden werden (nicht der Schirm). Als Posten sollen nur solche Geländedetails verwendet werden, die auf der Karte verzeichnet sind.