



## SPORTCLUB MERAN ORIENTIERUNGSLAUF Amateursportverein



Rennweg/via delle Corse 115, 39012 Meran/Merano  
MwSt. 02491230211 P.IVA  
Tel. 335 5439583 E-mail: andrey.pruss@gmail.com

# ORIENTIERUNGSLAUF IN DER SCHULE

---

Ausgearbeitet von Dr. Andrey Pruss und Mag. Christine Tutzer

## ORIENTIERUNGSLAUF – EINE SPORTART STELLT SICH VOR

---

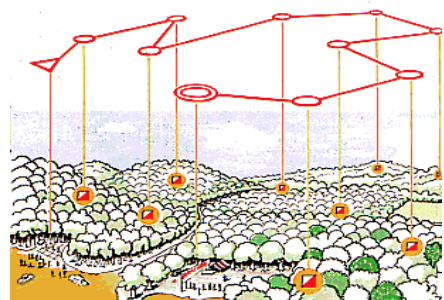
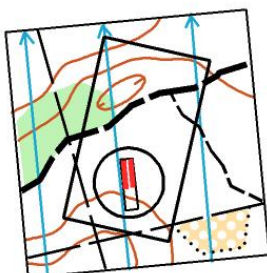
Orientierungslauf (kurz OL), ist eine Sportart für Geist und Körper und damit weit mehr als nur Laufen. Es ist ein „Laufen mit Köpfchen“. Sie besteht, wie die Abkürzung "OL" schon sagt, aus zwei Komponenten:

**O** ist der kognitive Teil, das Orientieren, das Planen und Entscheiden über Routenwahl, Routenalternativen usw. **L** ist der physische Teil, das Laufen, die Kondition und Geschicklichkeit im unwegsamen Gelände.

Beide Komponenten stehen in Wechselbeziehung zueinander und genau das ist es, was den Reiz dieser Sportart ausmacht. Ein guter Läufer, der orientierungstechnische Fehler macht hat gegen einen konditionell schwächeren Läufer, der sich geschickt orientiert, keine Chance. Eine gute Kombination aus beiden Komponenten führt zum Erfolg.

### DIE AUFGABE

Im OL-Wettkampf werden mit Hilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte im Gelände in vorgegebener Reihenfolge angelaufen. Der genaue Standort dieser Punkte ist auf einer Karte eingetragen.



Die Kontrollposten sind als einfache Kreise, der Start mit einem Dreieck und das Ziel mit einem Doppelkreis eingezeichnet.

Die Punkte müssen in der kürzest möglichen Zeit auf einer selbst gewählten, beliebigen Route angelaufen werden. Die Kontrollpunkte werden „Posten“ genannt. Es handelt sich dabei um rot-weiße prismenförmige Schirme aus Stoff, an denen eine mechanische oder elektronische Markierungsvorrichtung (Zange, SI-Station oder EMIT-Station) montiert ist.



Zum Beweis, dass der Läufer die Posten angelaufen hat, markiert er mit den Markierungsvorrichtungen (z.B. Lochzange) das entsprechende Feld der mitgeführten Kontrollkarte bzw. er markiert bei einem elektronischen Postenkontrollsystem mit dem mitgeführten Chip.

„Posten“

## **DIE FASZINATION**

Die Faszination dieser Sportart ist das selbständige Planen und Finden der schnellsten Route zwischen den Posten, das Erfolgserlebnis beim Anlaufen eines Postens, das Erleben der Natur. Kein Lauf gleicht dem anderen und ist eine neue Herausforderung an Geist und Körper. Der Reiz an einem OL ist, die Idealroute zu finden und sie dann auch exakt zu laufen. Die wechselseitige Beziehung erfordert bei dieser Sportart nicht nur läuferische Kondition, sondern auch eine gute Konzentrationsfähigkeit beim Orientieren, weshalb nur eine gute Kombination von beidem zum Erfolg führt.

Das schöne daran: auch Spitzenorientierungsläufer schaffen kaum einen fehlerfreien Lauf.

## **DIE ORIENTIERUNGSLAUFKARTE**

Die Karte ist das wichtigste Hilfsmittel eines Orientierungsläufers. Sie ist eine speziell für den Orientierungslauf gezeichnete Karte und wird von ausgebildeten Kartografen oder Orientierungsläufern aufgenommen.

Orientierungslaufkarten unterscheiden sich von herkömmlichen topografischen Karten bzw. Wanderkarten im Maßstab (meist 1:15.000 bzw. 1:10.000 oder 1:5.000), in den Farben (Wald = weiß, Wiese = gelb, Dickicht = grün) und

einer viel detailgenaueren Darstellung von Objekten und Hindernissen im Gelände. Es werden auch Zeichen für Details verwendet, die man auf keiner anderen Karte findet.

## **DIE IDEE**

---

### **WARUM OL ALS SCHULSPORT EINGEFÜHRT WERDEN SOLLTE**

OL fördert sowohl geistige als auch körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie unter anderem Organisationskompetenz und Planungsfähigkeit, Teamfähigkeit und Selbstständigkeit, Sensibilität für die Natur, Problemlösungskompetenz, Eigeninitiative und Kommunikationsfähigkeit, Kreativität, Selbstsicherheit, Risikobereitschaft, Entscheidungsfähigkeit, Koordinationsschulung, verschiedene Lauftechniken, Reaktion, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Lauftaktik, Bewegungslust und vieles mehr.

Orientierungslauf ist von sich aus fächerübergreifend und lernbereichsvernetzend:

- Erdkunde: Kartenkunde, Kompass
- Kunst, Geometrie, EDV: Kartenzeichnung
- Mathematik: Maßstabsberechnung, Distanzen
- Biologie, Umwelt: Naturerlebnis
- Sport: Laufen, Walking, Fahrradfahren, Inlineskaten, Skilanglaufen
- Werken, Nähen: Postenstände und -schirme herstellen
- Zeichnen: Klassenzimmer, Schulhof als einfache Karte darstellen

Darüber hinaus kann OL mit jedem weiteren Lerninhalt verknüpft werden, wenn an den Posten verschiedene Aufgaben gelöst werden sollen (z.B. Rechenaufgaben lösen, Pflanzen bestimmen, Buchstaben zu Wörtern zusammenfügen).

### **Beispiele für OL im Unterricht:**

- Schulhaus-OL: z. B. zum Kennenlernen des Schulgebäudes oder zum Beschreiben des Fluchtweges bei Feueralarm.

- Rallye im Klassenzimmer, bei der an den Posten Fragen beantwortet werden: als Erfolgskontrolle für viele Lerninhalte. Aufsicht über die Schüler bleibt stets voll gewährleistet.
- Bücherei-OL: (Lernziel: "Überblick über wichtige Informationsträger"). Die Hemmschwelle vor dem Benutzen der Bibliothek kann im Orientierungsspiel herabgesetzt werden.
- Stationen-Lernen bzw. Lernzirkel: = Klassenzimmer-OL mit auf ein Minimum reduziertem Orientierungsanteil.
- Die Schüler können auch selbst eine Rallye oder eine Orientierungskarte erstellen, z. B. einen erweiterten Sitzplan, der über Hobbys und Vorlieben der Schüler Auskunft gibt; einen Lageplan, der z.B. über die Wirkungsstätten eines Dichters informiert (im Deutschunterricht).
- Wandertag: der Wandertag kann mit einem zusätzlichen kleinen OL aufgewertet werden. Neben dem sportlichen Aspekt können auch Lerninhalte (z.B. aus dem Biologieunterricht) eingebaut werden.  
Der OL in der Natur bietet gleichzeitig den Rahmen, um z.B. ein Naturgedicht zu verfassen (Deutschunterricht). "Die neue Umgebung fördert die Wahrnehmungsfähigkeit, es fällt leichter, persönliche Eindrücke in Worte zu fassen."

So bietet der OL als "Rallye-Methode" den Schülern Abwechslungsreichtum, gibt Anlass zu Kommunikation, Anregung zur Freizeitgestaltung und fördert Schlüsselqualifikationen, Koordination, Kreativität und Umweltbewusstsein.

Der Orientierungslauf dient als Motor, um kreative Prozesse in Gang zu setzen, und kann je nach Gestaltung verschiedenste Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, Organisationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit u. a. fördern. Zusätzlich fließen gestalterische Elemente in den Unterricht ein (Karte selber zeichnen, ect.).

Die Schüler befürworten im Allgemeinen diese Methode, da sie Abwechslung in das Unterrichtsgeschehen bringt, Bewegung ermöglicht und vom Lehrer

unabhängiger macht. Sie verlangt allerdings einen Schüler, der mit einer freier gestalteten Aufsicht des Lehrers verantwortungsbewusst umgehen kann und sich als teamfähig erweist. Besitzt ein Schüler diese Fähigkeiten noch nicht, kann die Rallye-Methode, sorgsam angewandt, helfen, diese aufzubauen. Die Rallye-Methode sollte allerdings nicht so weit in den Mittelpunkt des Unterrichts rücken, dass die vielen anderen Ansätze, die ebenso kreative Prozesse in Gang setzen können, zu kurz kommen. Orientierungslauf soll Abwechslungsreichtum bieten, nicht verhindern.

## **DAS KONZEPT**

---

Jeder Leibeserzieher bzw. Sportlehrer aber auch jeder Lehrer, der bewegungs- und orientierende Elemente im Unterricht verwenden möchte, sollte eine Hilfestellung für solche Tätigkeiten angeboten bekommen.

Als Lehrmittel sollten den Lehrern Unterlagen zur Verfügung stehen, wie z.B. eine Spiele- und Textfragenbox, mit denen die Schülerinnen und Schüler stufengerecht ins Kartenlesen im Schulzimmer, im Schulareal und später im Wald eingeführt werden.

Zudem ist es von Vorteil, wenn ein OL-Fachexperte der jeweiligen Schule zur Verfügung steht, die ersten OL-Kurse durchführt, Lehrer-Fortbildungen organisiert und hält, und bei Fragen usw. helfen kann.

In einer eigens erstellten Homepage, die laufend ergänzt werden wird, sollte sich jeder Interessierte Inhalte, einfache Spiele und Ideen für das Erlernen verschiedenster Orientierungsaufgaben entnehmen können.

## **ERSTELLUNG VON ORIENTIERUNGSLAUF-KARTEN**

Jedes Schulzentrum, jeder größere Schulstandort sollte über eine eigene Schulkarte bzw. Orientierungslaufkarte verfügen, um einfache Orientierungsaufgaben erfüllen zu können.

Eine Orientierungslaufkarte wird häufig mit dem Grafikprogramm OCAD hergestellt. Dies ist eine Software, die es durch einfache und intuitive Bedienung auch "Nicht-Kartographen" ermöglicht, eine Karte herzustellen.

- Plan des Schulareals erstellen. Basis: Katasterplan, Vermessungsplan der Gemeinde (Basiskarten), digitales Orthophoto, farbige Luftbildaufnahmen aus dem Internet.
- Finanzierung des Projekts mit Hilfe von örtlichen Sponsoren, Fremdenverkehrsverband, Schulamt, Subventionen.
- Bei größeren Kartenprojekten: Zusammenarbeit mit einem ortsansässigen OL Verein, ausnützen der schuleigenen Infrastruktur, organisieren von preisgünstiger Unterkunft und Verpflegung für den/die Kartenzeichner.

Beispiele von verschiedenen Orientierungslauf-Karten:

#### Karte des Schulareals (reine Schulkarte)

= OL - Karte inklusive Schule, Halle, Sportplatz, Park, Straßen, ...

Größe: bis ca. 1 km<sup>2</sup>

Kosten: ca. € 500,- bis 800,- (wenn Basiskarten vorhanden sind)  
ca. € 550,- bis 900,- (bei Ausarbeitung mittels Luftbild)

Druckkosten: farbiger Ausdruck mittels Computer (beliebig oft kopierbar),  
Digitaldruck in Druckerei bei geringen Auflagen  
(ca. € 0,30 - 0,50 /Stk.)

Logos der örtlichen Sponsoren im Layout der Karte.

#### Orientierungslauf-Spezialkarte

= OL - Karte mit Schule, Ort, Wald, Wiese, ...

Größe: 1 bis 3 km<sup>2</sup>

Kosten: ca. € 1000,- bis € 1500,- pro km<sup>2</sup> (inklusive Luftbild)

Druckkosten: siehe oben

## DIE ORIENTIERUNGSLAUF-AUSRÜSTUNG

### Kompasse:

Preisgünstige „allround“ Kompass für den Schulbetrieb gibt es bereits ab € 10.-, es werden auch Plastikkoffer für 24 Stück angeboten.



### Postenschirme:

Postenschirme gibt es in verschiedenen Größen, entweder zum Aufhängen mit OL-Zangen, oder in Verbindung mit Aluständern, auf denen die Zangen bereits montiert sind.



## HILFESTELLUNG DURCH FACHPERSONEN, OL-EXPERTEN, OL- VEREIN

- Geländebegehung und Erstellung eines Kostenvoranschlages für die Kartenerstellung
- Besorgung von notwendigen Luftbildern
- Organisation der Kartenherstellung und des Kartendrucks
- Bestellung eines Orientierungslaufexperten als persönlichen Schulbetreuer
- Vermittlung eines Vereines / Kartenzeichners mit der Kartenzeichen - Software OCAD
- Beratung und Vermittlung beim Ankauf von Ausrüstungsgegenständen für den Orientierungslauf
- Lehrerfortbildung und Hilfe bei den ersten Orientierungsläufen der Schule

## BEISPIEL FÜR OL IN DER MITTEL- ODER OBERSCHULE

---

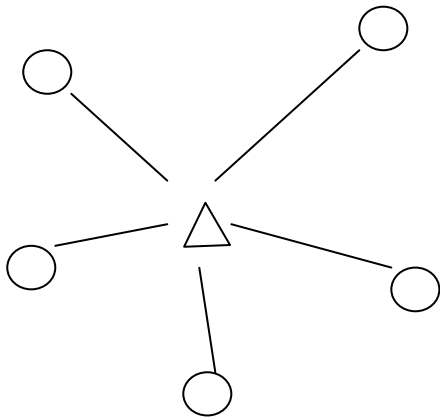
Benötigte Zeit: 5 DOPPEL-SCHUL-STUNDEN

### 1. Einheit

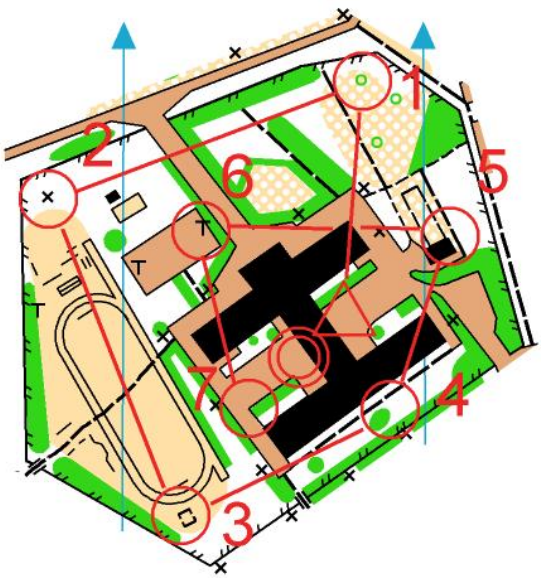
im Schulhof

Mit richtiger OL-Karte Schulhof abgehen und Symbole / Objekte wiederholen

- Sternlauf



- Parcours im Schulhof

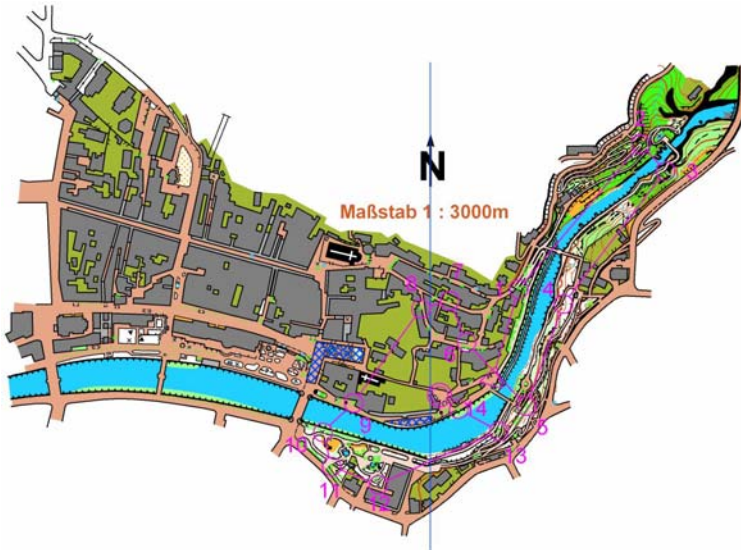


## 2. Einheit

In Stadt/Dorf

Mit richtiger OL-Karte

- Orientierung mit der Karte im Gelände ohne Kompass
- Beste Wegwahl



## 3. Einheit

in einem Park oder Waldstück in der Nähe der Schule

Mit richtiger OL-Karte

- Symbole / Objekte wiederholen
- Orientierung entlang Bezugsobjekten
- Übungen mit Kompass
- Technisch-Klassische Orientierungslaufrunde



#### 4. Einheit

im Wald

Mit richtiger OL-Karte

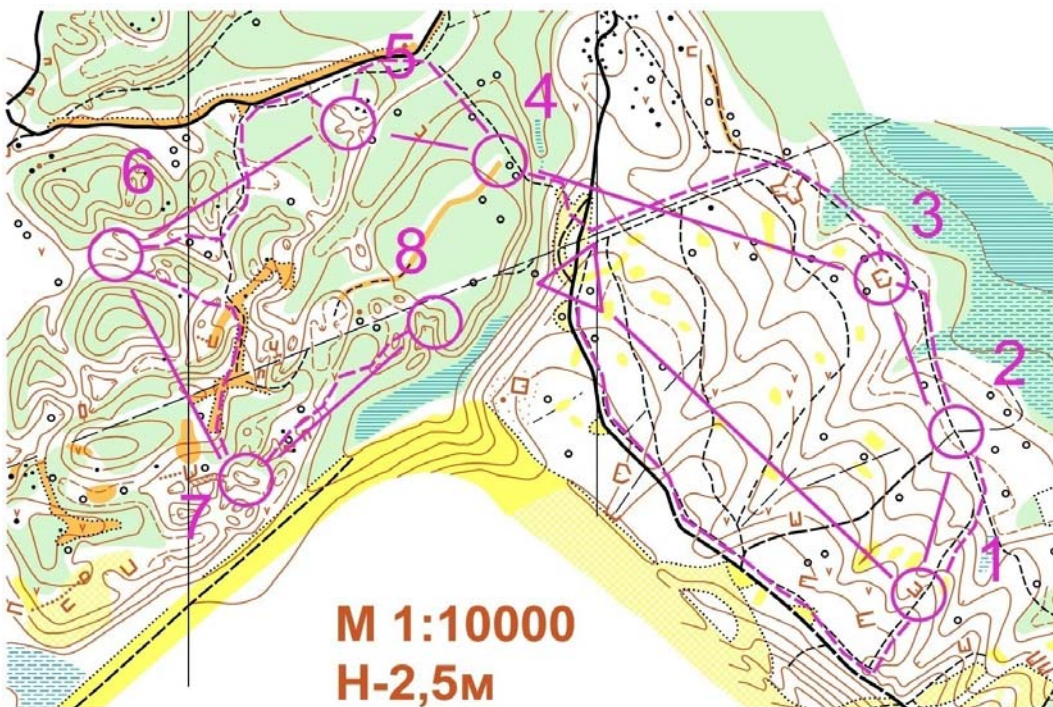
- Orientierungslauf in leichtem Gelände und Wiederholung des gelernten Stoffes

#### 5. Einheit

im Wald

Mit richtiger OL-Karte

- gemeinsamer Ausflug
- Kleiner Wettkampf



Die Meraner Bank  
La Banca Meranese



**Raiffeisen** Meran Merano