

Sich sicher Orientieren  
**O-Kompetenzraster**





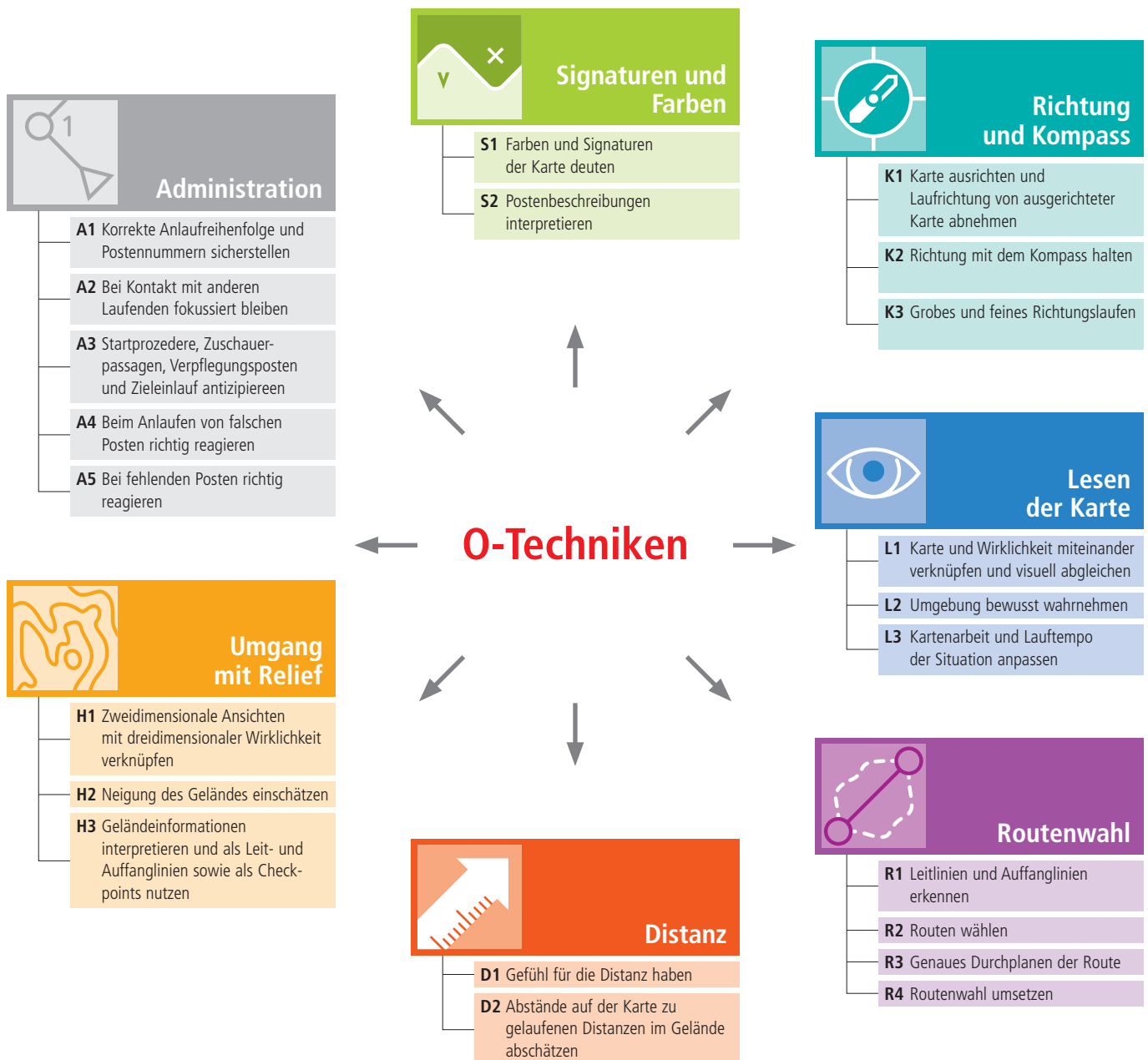
**1. Version, April 2018**

**CC BY-NC-SA 4.0**

(Namensnennung · nicht-kommerziell · Weitergabe unter gleichen Bedingungen)

# O-Kompetenzen im Überblick

OL-Läuferinnen und OL-Läufer müssen zahlreiche Fertigkeiten beherrschen, um sich sicher mit einer Karte zu orientieren. Das vorliegende Raster versucht, die wichtigsten dieser O-technischen Fertigkeiten zu beschreiben. Im Detail sind dies gut 70 konkrete Kompetenzstufen, die es zu meistern gilt. Diese Kompetenzstufen werden zu Kompetenzen gruppiert. Die Kompetenzen selbst lassen sich in sieben Kompetenzbereiche gliedern. Die folgende Abbildung gibt eine Übersicht über diese Kompetenzbereiche und ihre total 22 Kompetenzen.



---

# O-Kompetenzen im Detail

Im Folgenden werden alle über 70 Kompetenzstufen im Detail beschrieben. Schwierig zu beschreibende Kompetenzstufen wurden zusätzlich mit einem konkreten Beispiel in Schrägschrift ergänzt. O-technische Fachbegriffe sind farblich hervorgehoben und in einem Glossar definiert.

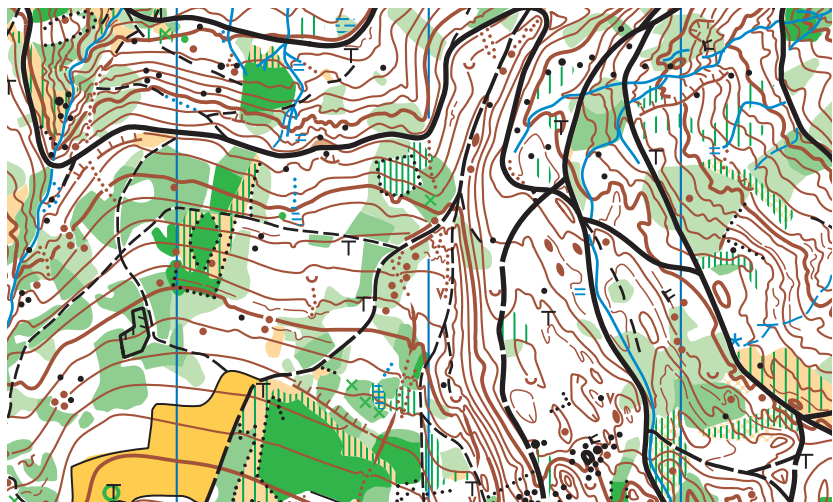
## Signaturen und Farben

### S1 Farben und Signaturen der Karte deuten

- S1.1 ... die generelle Bedeutung aller Farben anhand von eigenen Beispielen beschreiben.
- S1.2 ... sich alle Signaturen von OL-Karten (Wald und urbanes Gelände) mit einem inneren Bild vorstellen und sie benennen.
- S1.3 ... wesentliche Unterschiede zwischen OL-Karten von urbanem Gelände und Wald-OL-Karten an Kartenbeispielen zeigen.

### S2 Postenbeschreibungen interpretieren

- S2.1 ... Informationen aus Textpostenbeschreibungen korrekt entnehmen.
- S2.2 ... Aufbau, Informationsgehalt (Bedeutung der verschiedenen Kolonnen) sowie Symbole von IOF-Postenbeschreibungen sicher interpretieren.
- S2.3 ... wesentliche Informationen aus IOF-Postenbeschreibungen mit wenigen Blicken erfassen.



---



## Richtung mit und ohne Kompass

### **K1 Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen**

K1.1 ... einen Schatzplan, eine Schulhauskarte oder ähnlich anhand auffallender Umgebungsmerkmale wie grosse Gebäude, Teich korrekt ausrichten.

K1.2 ... auf der korrekt ausgerichteten Karte den Standort markieren.

*D. h. Entweder mit dem Daumen oder einer Kompass-Ecke auf den Standort zeigen.*

*Falls angebracht die Karte dazu falten.*

K1.3 ... von der korrekt ausgerichteten Karte die Laufrichtung abnehmen.

*D. h. die zu laufende Richtung auf der Karte soll am Schluss gerade von mir weg zeigen.*

*Dazu muss ich den ganzen Körper inklusive Füsse in die Laufrichtung drehen.*

K1.4 ... den Kompass korrekt befestigt waagrecht in der (individuell) richtigen Hand auf die Karte legen, so dass die Kompassnadel sich frei einpendeln kann.

K1.5 ... Karte und Kompass mit einer Hand auf Bauchnabelhöhe so ausrichten, dass die Kompassnadel und die Koordinatenlinien auf der Karte parallel sind. Der rote Teil der Kompassnadel und der Nordpfeil auf der Karte müssen danach in dieselbe Richtung zeigen.

### **K2 Richtung mit dem Kompass halten**

K2.1 ... die Kompasskante einige Millimeter parallel zur gewünschten Laufrichtung auf die Karte legen. Das kann eine reale oder eine imaginäre Verbindungslinie sein.

K2.2 ... Blick in Laufrichtung entlang der Kompasskante in das Gelände schweifen lassen, sich ein gut erkennbares Objekt im Gelände merken, bis zu dieser Stelle laufen und fortlaufend einen neuen Geländepunkt in Laufrichtung von der genordeten Karte abnehmen.

K2.3 ... das Abdriften nach Ausweichen von Hindernissen oder Mikroroutenwahlen (z. B. wegen besserer Belaufbarkeit) vermeiden, indem die Laufrichtung mit Hilfe des Kompasses kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert wird. z. B. beim Umlaufen eines Dickichts nicht nur den Richtungswechsel korrigieren, sondern auch die Seitenverschiebung.

### **K3 Grobes und feines Richtungslaufen**

K3.1 ... die Richtung mit dem Kompass grob so halten, dass bei hohem Lauftempo ein angepeilter **Kontrollraum** (z. B. ein Strassenabschnitt, eine grobe Geländeform etc.) sicher erreicht wird.

K3.2 ... die Richtung mit dem Kompass möglichst genau so halten, dass bei reduziertem Lauftempo ein angepeilter **Kontrollraum** (z. B. ein **Checkpoint** oder ein **Attackpoint**) sicher erreicht wird.

---

# O-Kompetenzen im Detail



## Lesen der Karte

### L1 Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

L1.1 ... reale Objekte aus der Umgebung den Informationen aus dem Bild / dem Plan / der Karte korrekt zuordnen.

L1.2 ... Informationen aus dem Bild / dem Plan / der Karte den realen Objekten aus der Umgebung korrekt zuordnen.

L1.3 ... aufgrund der Karteninformationen vorausschauend (**prospektiv**) im Kopf ein geistiges Bild des Geländes erstellen und sich dadurch auf die nächste Situation im Gelände vorbereiten.

*D.h. ich weiss, welche Objekte ich passieren muss, wie Geländeformen aussehen.*

L1.4 ... während des Laufens rückblickend (**retrospektiv**) anhand des passierten Geländes im Kopf einen Kartenausschnitt visualisieren und diesen der Karteninformation zuordnen.

*D.h. ich habe ein auffälliges Objekt, eine charakteristische Stelle passiert (z.B. bei grobem Kompasslauf oder im Zusammenhang mit Auffangen) und versuche diese Geländeinformationen nun mit der Karteninformation in Übereinstimmung zu bringen.*

### L2 Umgebung bewusst wahrnehmen

L2.1 ... situationsangepasst relevante Details im Gelände von unwesentlichen Informationen unterscheiden und filtern.

L2.2 ... den Blick in die Weite richten und/oder den Blickwinkel durch Drehen des Kopfes und des Körpers ausweiten, um zusätzliche Informationen aufzunehmen, wenn es die Situation erlaubt und es angebracht ist.

L2.3 ... situationsangepasst in der Nähe von **Checkpoints**, **Attackpoints** und des Postens den Blick um sich herum richten, um im Umkreis von ca. 20–50 m alle relevanten Informationen im Gelände wahrzunehmen.

### L3 Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

L3.1 ... situationsangepasst relevante Details auf der Karte von unwesentlichen Informationen unterscheiden und filtern.

L3.2 ... Karte während dem Laufen lesen.

L3.3 ... situationsangepasst während einer **Feinorientierungsphase** bei reduziertem Lauftempo in einem Radius von 20–50 m mit den relevanten Informationen aus Karte und Gelände arbeiten.

L3.4 ... situationsangepasst während einer **Groborientierungsphase** bei hohem Lauftempo mit weit nach vorne gerichtetem Blick nur mit den gefilterten relevanten Informationen aus Karte und Gelände arbeiten.

*Z.B. den Fokus auf markante Objekte und grobe Geländeformen ab 50 m richten.*

L3.5 ... situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo entsprechend drosseln

*(z.B. während einer **Feinorientierungsphase**, im Bereich von **Checkpoints** sowie ab **Attackpoint** bis*

*zum Posten) bzw. das Lauftempo erhöhen und die Kartenarbeit entsprechend generalisieren (z.B. während einer **Groborientierungsphase**, auf längeren Teilstrecken oder wenn auf eine **Auffanglinie** zugehoben wird).*

L3.6 ... Möglichkeiten zum Vorauslesen und zum Studium der Postenbeschreibung erkennen und situationsangepasst umsetzen, so dass der Wechsel zur aktuellen Kartenarbeit nicht zu spät erfolgt.



## Routenwahl

### R1 Leitlinien und Auffanglinien erkennen

- R1.1 ... **Leitlinien** auf der Karte und im Gelände sicher erkennen.
- R1.2 ... **Auffanglinien** auf der Karte und im Gelände sicher erkennen.

### R2 Routen wählen

- R2.1 ... sinnvolle Routen erkennen.  
*D. h. sowohl entlang dem Strich, aber auch links und rechts davon schauen und auch auf weniger offensichtliche Routen achten. Leitlinien und Kompassstrecken identifizieren und sinnvoll kombinieren, Anlauf- und Weglaufmöglichkeiten beachten etc.*
- R2.2 ... Kriterien wie Lauftempo, kartentechnischer Anspruch, Belaufbarkeit, Relief / Steigung, Postenstandort, An- und Weglaufrichtung etc. aufgrund meiner persönlichen Fähigkeiten priorisieren.
- R2.3 ... erkannte Routen aufgrund meiner persönlich priorisierten Kriterien bewerten.
- R2.4 ... mich aufgrund meiner Bewertung für eine Route entscheiden.
- R2.5 ... sich situationsangepasst (z.B. entsprechend der Laufzeit für eine Teilstrecke; Sprint, Staffel, Massenstart, usw.) für Routen entscheiden.

### R3 Genaues Durchplanen der Route

- R3.1 ... auf einer Route sinnvolle **Checkpoints** festlegen.
- R3.2 ... der Route und dem Postenstandort angepasste **Attackpoints** setzen.
- R3.3 ... den einzelnen Teilstrecken (in die eine Route anhand von **Checkpoints** und **Attackpoint** unterteilt ist) adäquat Lauftempo und Umfang der geforderten Kartenarbeit zuordnen.

### R4 Routenwahl umsetzen

- R4.1 ... aufgrund der Routenwahl und mit korrektem Kompass Einsatz nach Anlaufen eines Postens in die korrekte Richtung weglafen.
- R4.2 ... eine gewählte Route konsequent umsetzen.
- R4.3 ... aufgrund früherer Erfahrungen in ähnlichen Gebieten, Recherchen und erster Teilstrecken die Belaufbarkeit eines Waldes in einem Wettkampf angemessen abschätzen.

---

# O-Kompetenzen im Detail



## Distanz

### D1 Gefühl für die Distanz haben

D1.1 ... das Konzept des Kartenmassstabes in das Gelände übertragen. Dazu eine Vorstellung von Standarddistanzen (z. B. Länge eines Fussballfeldes, einer Bassinlänge, einer 80 m- oder 100 m-Bahn der Leichtathletikanlage usw.) zum Einschätzen von Distanzen im Gelände und deren Ablaufdauer nutzen.

D1.2 ... den Abstand von einem Objekt im Gelände zu sich oder zu einem anderen Objekt in eine Strecke auf der Karte übertragen und umgekehrt.

*Z. B. ich muss einen halben Zentimeter parallel zu einem Dickichttrand auf der Karte korrekt ins Gelände übertragen können.*

### D2 Abstände auf der Karte zu gelaufenen Distanzen im Gelände abschätzen

D2.1 ... aufgrund von Kartenmassstab und Lauftempo ein Distanzgefühl für die Laufkarte entwickeln.

*Z. B. wie weit muss ich für einen Zentimeter oder eine Fingerbreite auf der Karte im Gelände rennen?*

D2.2 ... aufgrund von Kartenmassstab und Lauftempo gelaufene Strecken im Gelände in ein korrektes Verhältnis zu Distanzen auf der Karte setzen.

*Z. B. ich bin eine halbe Minute gerannt, wie weit ist das auf der Karte? Dabei die Geländeformen (bergauf, bergab, eben) sowie die Belaufbarkeit berücksichtigen.*





## Umgang mit Relief

### H1 Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen

H1.1 ... Gegenstände, dreidimensionale Objekte wie z.B. Gebäude, Einzelbäume etc., welche je von oben und von der Seite sichtbar sind, einander richtig zuordnen.

### H2 Neigung des Geländes einschätzen

H2.1 ... das theoretische Konzept der Höhenkurven in die Praxis übertragen, z.B. *imaginäre Höhenkurvenlinie im Gelände abschreiten*.

H2.2 ... das theoretische Konzept der Äquidistanz in die Praxis übertragen, z.B. *in Geländen mit unterschiedlichen Gefällen die Lage von imaginären Höhenkurvenlinien abschätzen*.

H2.3 ... aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen.

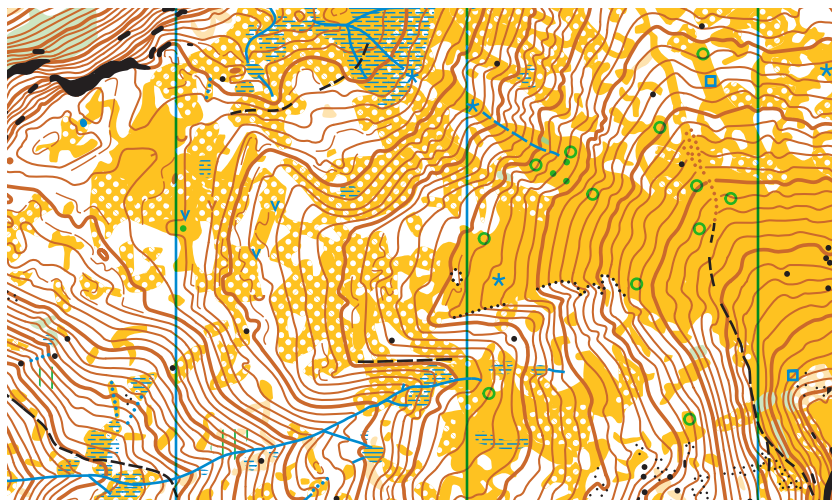
H2.4 ... aufgrund des Kurvenbildes erkennen, ob ich auf einer Teilstrecke steigen, sinken oder auf der gleichen Höhe bleiben muss.

### H3 Geländeinformationen interpretieren und als Leit- und Auffanglinien sowie als Checkpoints nutzen

H3.1 ... Reliefformen im Gelände **retrospektiv** der Karteninformation korrekt zuordnen.

H3.2 ... aufgrund der Geländeinformationen aus der Karte im Kopf **prospektiv** ein Geländemodell erstellen.

H3.3 ... alle relevanten Formen von Relief auf der Karte und im Gelände als **Leitlinien** und **Auffanglinien** sowie als **Kontrollräume** oder **Checkpoints** nutzen.



---

# O-Kompetenzen im Detail



## Administration

### A1 Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen

A1.1 ... sicherstellen, dass die Anlaufreihenfolge in einfachen wie in komplizierten Bahnanlagen eingehalten wird.

*Z.B. bei gekreuzte Bahnen, Schmetterlinge usw. bewusst einen Prüfmechanismus einsetzen.*

A1.2 ... beim Anlaufen eines Postens bereits dessen Kontrollnummer, Objekt und Lage zum Objekt nennen.

### A2 Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

A2.1 ... nach Störungen durch andere Laufende den eigenen Lauf fokussiert wieder aufnehmen

*Z.B. jemand bittet, den Standort zu zeigen; jemand fragt nach deiner nächsten Postennummer:*

*«Häsch s'45 schon gha?» etc.*

A2.2 ... aktiv **trämlen** als Passagier.

A2.3 ... ein **Tram** anführen.

A2.4 ... beim Aufholen von gegnerischen Laufenden Kartenarbeit bewusst intensivieren, fokussieren.

(T4)

A2.5 ... wenn man aufgeholt wird, Entscheid für Option Alleingang situationsgerecht abwägen und umsetzen.

### A3 Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf antizipieren

A3.1 ... sich vorgängig mit Details des Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und dem Zieleinlauf so vertraut machen und sich zielgerichtet auf mögliche Situationen einstellen.

A3.2 ... sich bei Zuschauerpassagen nicht ablenken lassen.

A3.3 ... Abläufe bei Verpflegungsposten ohne Nachdenken automatisieren.

### A4 Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren

A4.1 ... bei Posten, die auf der Laufroute liegen aber nicht benötigt werden, mein Laufkonzept konsequent weiterverfolgen.

A4.2 ... eine Quittierung von einem falschen Posten mit dem Stempeln des korrekten Postens korrigieren ohne sich zusätzlich aus dem Konzept bringen zu lassen.

A4.3 ... beim Anlaufen eines falschen Postens – auch in Situationen mit direktem Gegnerkontakt – souverän reagieren.

*Z. B. zuerst Postennummer noch einmal kontrollieren, den letzten sicheren Kartenkontakt eruieren und durch **retrospektives Kartenlesen** wieder auf die Karte zurückfinden.*

### A5 Bei fehlenden Posten richtig reagieren

A5.1 ... bei fehlender Posteneinheit ohne grossen Zeitverlust korrekt reagieren, indem der Posten mit der Postenzange quittiert wird.

A5.2 ... bei komplett fehlenden Posten souverän den korrekten Standort kontrollieren und danach den Lauf fortsetzen, ohne sich aus dem Konzept bringen zu lassen.

---

# Glossar

## Attackpoint

Klar erkennbarer Kontrollpunkt (**Checkpoint**) vor dem Posten, der eine Intensivierung der Kartenarbeit einleitet (Übergang von **Grob-** zur **Feinorientierung**).

Synonyme:

- Bremspunkt: eher ungünstig, prägt ein falsches Bild. Denn mit fortschreitendem Niveau erfolgt beim Attackpoint kein Abbremsen mehr.
- Angriffspunkt: eher ungünstig, prägt ein falsches Bild. Denn beim Attackpoint erfolgt kein Wechsel «Angriff», sondern ein Wechsel in die Feinorientierung.

## Auffanglinie, Auffangpunkt, Auffangraum

Dient zum Auffangen beim Überlaufen von Posten oder zum Abbremsen nach Posten.

- Auffanglinie: Auf der Karte und im Gelände erkennbare lineare Orientierungshilfen (z.B. *Weg, Waldrand, Bach, Vegetationsgrenze, Geländeform usw.*) möglichst quer zur Laufrichtung.
- Auffangpunkt: Auf der Karte und im Gelände erkennbare punktförmige Orientierungshilfen (z.B. *Fels, kleiner Sumpf, kleines Dickicht, Hügel usw.*)
- Auffangraum: Auf der Karte und im Gelände erkennbare Kombination von Orientierungshilfen.

## Checkpoint

Eindeutiger, klar erkennbarer Kontrollpunkt auf einer Laufroute.

Synonyme:

- Kontrollpunkt
- Fixpunkt
- Bahnhof: eher ungünstig, prägt ein falsches Bild. Denn Bahnhof wird mit Stehenbleiben assoziiert. Und mit fortschreitendem Niveau erfolgt bei einem Checkpoint kein Stehenbleiben mehr.

## Entweder-Oder-Entscheide

Aus zwei möglichen Routen die bessere Route wählen.

## Feinorientierung

Bei intensiver Kartenarbeit die Karte genau mit dem Gelände vergleichen, sorgfältig auf Details sowie Richtung und Distanz achten. Die Position und die Laufroute anhand klarer **Checkpoints** kontrollieren. Das Lauftempo der Intensität der Kartenarbeit unterordnen.

## Groborientierung

Bei reduzierter Kartenarbeit die Position und die Laufroute nur anhand weniger Punkte (**Checkpoints** und **Kontrollräume**) kontrollieren, möglichst wenige Details beachten. Das Lauftempo entsprechend der reduzierten Kartenarbeit anpassen.

## Kontrolllinie, Kontrollpunkt, Kontrollraum

Dient zur Kontrolle unterwegs auf Teilstrecken. Ermöglichen bei der **Groborientierung** die Kontrolle von Richtung und Distanz der Laufroute.

- Kontrolllinie: Auf der Karte und im Gelände erkennbare lineare Orientierungshilfen (z.B. *Weg, Waldrand, Bach, Vegetationsgrenze, Geländeform usw.*) möglichst quer zur Laufrichtung.
- Kontrollpunkt: **Checkpoint**
- Kontrollraum: Auf der Karte und im Gelände erkennbare Kombination von Orientierungshilfen..

## Leitlinie

Auf der Karte und im Gelände erkennbare lineare Orientierungshilfen (z.B. *Weg, Waldrand, Bach, Vegetationsgrenze, Geländeform usw.*) in Laufrichtung. Dient der Richtungskontrolle.

## Mehrfachentscheide

Aus mehr als zwei möglichen Routen die beste Route wählen. Oder auf Teilstrecken mehrere Routenentscheide nacheinander treffen.

## Prospektives Kartenlesen

Sich aufgrund der Karte ein Bild des Geländes vorstellen, bevor man es passiert.

Synonym: Vorausschauend

## Retrospektives Kartenlesen

Sich aufgrund des passiertenen Geländes ein Bild der Karte vorstellen.

Synonym: Rückblickend

## trämlen

Jemandem nur mit reduziertem eigenen Kartenlesen oder ganz ohne eigenes Kartenlesen nachlaufen.

## Tram, Tramführer

Gruppe von zwei oder mehr Läuferinnen und Läufer, in der nicht alle aktiv Karte lesen. In der Regel wird ein Tram von einer Person angeführt, die aktiv Karte liest und das Tempo vorgibt.



# sw!ss orienteering

## Geschäftsstelle

Reiserstrasse 75  
4600 Olten  
info@swiss-orienteering.ch  
Telefon 062 287 30 40

## Autoren

Patrick Kunz  
Jérôme Käser  
Maja Kunz  
Dieter Lüscher  
Ursina Mathys  
Kilian Imhof  
Ines Merz

## Herausgeber

Swiss Orienteering

## Gestaltung

Bosshard-Grafik, Jürg Bosshard

## Fotos Titelseite

Rémy Steinegger  
Jürg Bosshard

## Karte Titelseite

Arosa

## Fotos Inhalt

Jürg Bosshard

## Karten Inhalt

Hasenberg, Arosa