



Signaturen und Farben



Alles was mit Wasser zu tun hat, ist auf der OL-Karte blau dargestellt.

Beobachten



Karte



O-Können



Signaturen und Farben



Je grüner es auf der Karte ist, desto dichter ist das Dickicht.



Karte

Beobachten



Signaturen und Farben



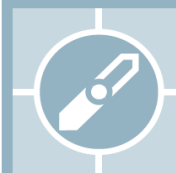
Überall wo die Sonne hinscheinen kann (oder könnte) - also offenes Gebiet, ist es auf der Karte gelb.



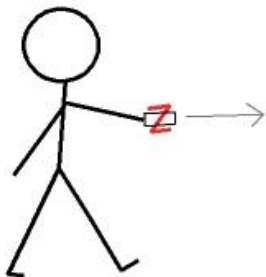
O-Wissen



Karte



Richtung und Kompass



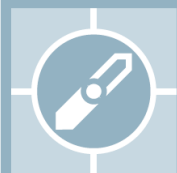
Posten mit der Richtung des Kompasses genau anlaufen.



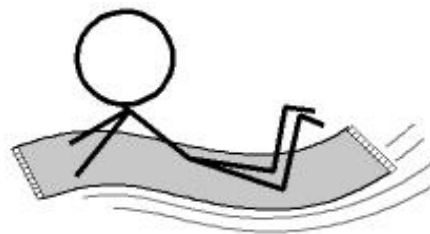
Erfahrung



Kompass



Richtung und Kompass



Wie ein fliegender Teppich - die Karte mit dem Kompass stets ausgerichtet halten - auch wenn sich die Laurichtung ändert.



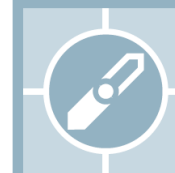
Kompass



O-Wissen



O-Können



Richtung und Kompass



Karte nach dem Gelände ausrichten ist oft ganz einfach.



Beobachten



Gelände



Lesen der Karte



Was auf der Karte abgebildet ist, immer mit der Wirklichkeit vergleichen.



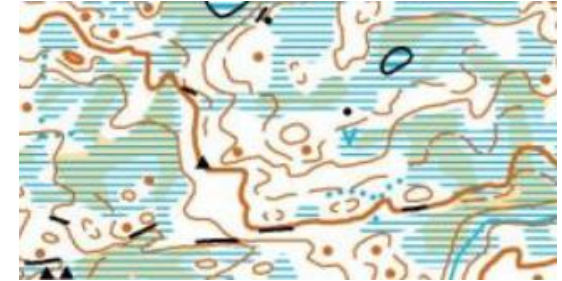
Lesen der Karte



Die Umgebung stets zu beobachten, erleichtert den Kontakt zur Karte.



Lesen der Karte



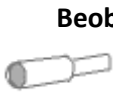
OL-Karten sehen auf der ganzen Welt gleich aus - aber das Gelände ist nicht überall gleich.



Karte



Gelände



Beobachten



Gelände



Karte



O-Können



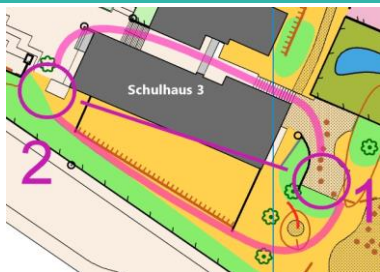
O-Wissen



Karte



Routenwahl



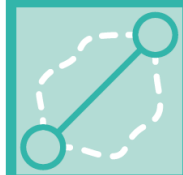
Du darfst selber wählen, welche (erlaubte) Route du von einem Posten zum nächsten Posten einschlagen möchtest.



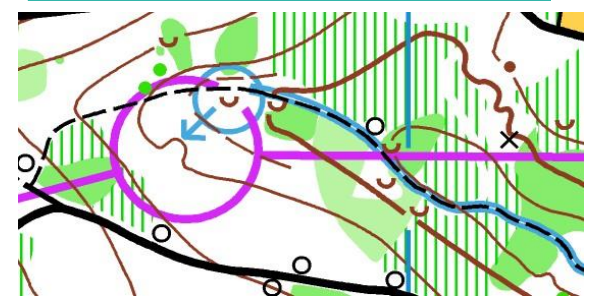
Routenwahl



Auffanglinien oder Auffangpunkte hat es unterwegs, oft auch hinter den Posten. Erkennst du sie auf der Karte? Sei wach, dann erkennst du sie, nötigenfalls auch im Gelände.



Routenwahl



Wähle dir unterwegs einen Attackpoint, von wo aus du den Posten sicher anlaufen kannst.



Karte



Erfahrung



Beobachten



Karte



Erfahrung



Karte



O-Können



Distanz



Die Sonne ist am Untergehen. Reicht die Zeit noch für meine OL-Runde, oder kürze ich ab und melde mich beim Ziel?



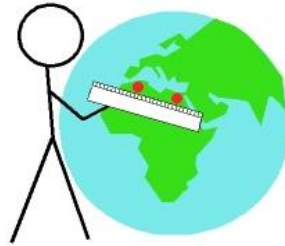
Erfahrung



Sicherheit



Distanz



Dieselbe Strecke ist auf einer Karte mit Masstab 1:5'000 doppelt so lang wie auf einer Karte 1:10'000.



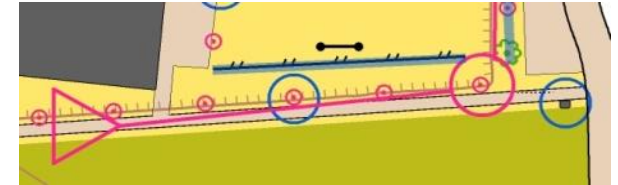
O-Wissen



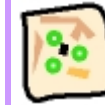
Erfahrung



Distanz



Ist der Posten weniger weit oder weiter als bis zum Ende des Zaunes?



Karte

Beobachten



Umgang mit Relief



Je näher die braunen Linien - also die Höhenkurven beieinander liegen, desto steiler ist es im Gelände.



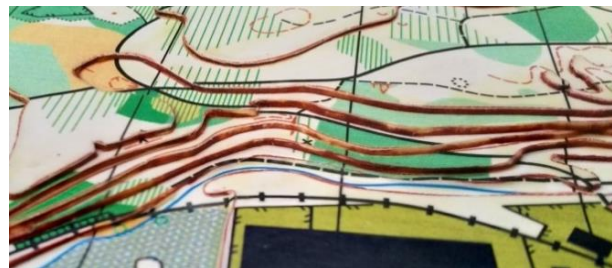
Karte



Gelände



Umgang mit Relief



Alle Punkte auf einer Höhenkurve sind gleich hoch über dem Meeresspiegel.



O-Wissen



Karte



Umgang mit Relief



Hügel oder Senke?



Karte



O-Wissen



O-Können



Administration



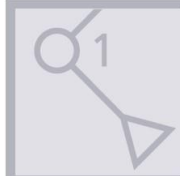
Klar: am Posten die Kontrollnummer immer kontrollieren.



Administration



Falscher Posten, was nun?



Administration



Richtige Reihenfolge der Posten?



Karte



Gelände



O-Wissen



Karte



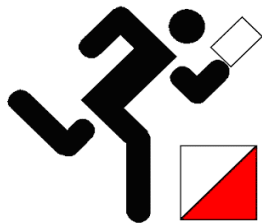
Karte



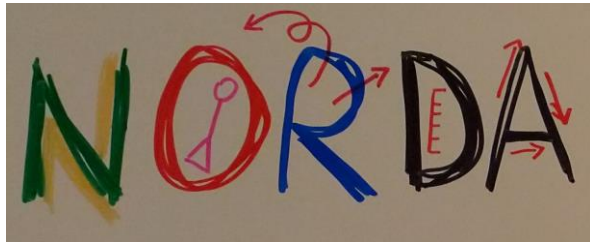
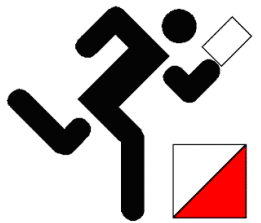
O-Wissen



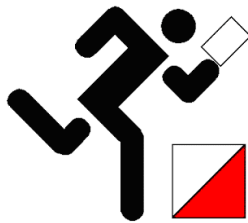
O-Können



Kartenkontakt nicht verloren. Super!



NORDA? Kennst Du die Bedeutung der einzelnen Buchstaben?



Kompassecke immer dort auf der Karte, wo man gerade ist. Das erleichtert den Kartenkontakt.



Erfahrung



Beobachten

Kombination



O-Wissen



O-Können



O-Wissen



Erfahrung



Laufen über Stock und Stein ist für mich kein Hindernis.

Lauftechnik

Kraft

Ausdauer



Nach der Hälfte meiner OL-Runde mochte ich nicht mehr und bin trotzdem weiter gerannt.

Ausdauer

Kraft

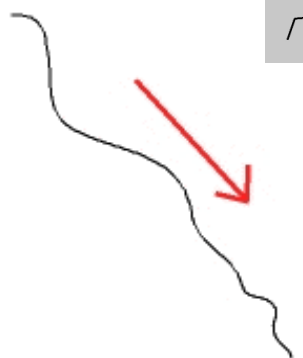


Hügel hinauf: Ja geht gut, einfach nicht so schnell.

Kraft

Ausdauer

Lauftechnik



Steil hinunter, notfalls mit Textilbremse - auf dem Hosenboden.

Lauftechnik

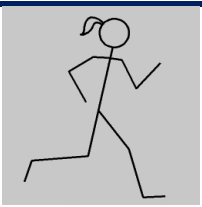
Kraft



Schnell über die Wiese rennen, das ist wie fliegen.

Ausdauer

Erfahrung



In der Stadt pass ich trotz OL immer gut auf den Verkehr und Passanten auf.

Ausdauer

Beobachten

Sicherheit

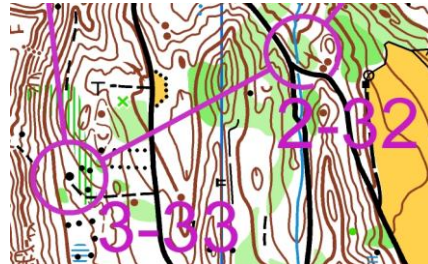
Signaturen und Farben



Auf der Postenbeschreibung ist angegeben, wo genau der Posten steht. Dort findest du auch die Kontroll-Nummern der einzelnen Posten.

Beobachten	O-Wissen	O-Können
-------------------	-----------------	-----------------

Signaturen und Farben



Pink ist die Farbe vom Bahneindruck - also Start, Posten und Ziel. Die Schrift ist dabei immer nach Norden ausgerichtet.

Karte	O-Wissen	
--------------	-----------------	--

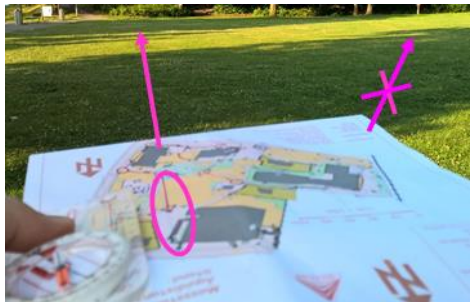
Signaturen und Farben



Oliv ist die Farbe für Privatgelände und darf nicht betreten werden.

O-Wissen	Karte	
-----------------	--------------	--

Richtung und Kompass



Laufrichtung auf der ausgerichteten Karte = Laufrichtung im Gelände.

Kompass	Erfahrung	O-Können
----------------	------------------	-----------------

Richtung und Kompass



180-Grad-Fehler gemacht und gerade noch gemerkt.

Kompass	Erfahrung	
----------------	------------------	--

Richtung und Kompass



Der Kompass lügt nie. Im Nebel oder in der Nacht ist er sogar besonders wichtig.

Kompass	O-Wissen	
----------------	-----------------	--



Lesen der Karte



Die Karte ist ein Bild von oben.



Gelände



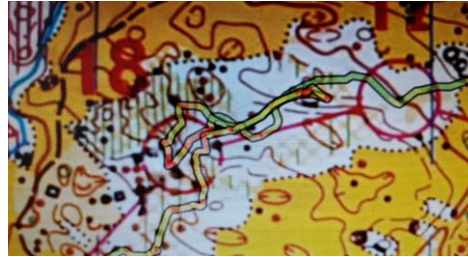
O-Wissen



Karte



Lesen der Karte



Lauftempo und Situation sollten zusammen passen. Also, wenn es schwierig wird, besser nicht mehr so schnell laufen.



Karte



Erfahrung



Lesen der Karte



Keine Ahnung wo ich bin ... jetzt braucht es eine Aufangübung. Was seh ich im Gelände, was ich auch auf der Karte sehe?



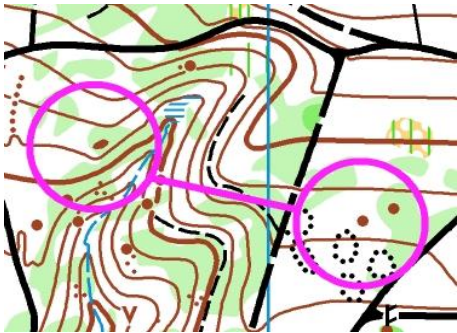
Gelände



Erfahrung



Routenwahl



Umweg oder direkt?



Karte



Erfahrung



Routenwahl



Sogenannte Leitlinien (Weg, Bach, Lichtung, Hügelkante) sind unterwegs wie "Wegbegleiter".



Karte



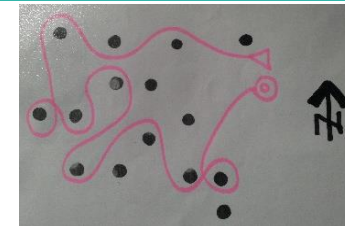
O-Wissen



O-Können



Routenwahl



Manchmal gibt es verschiedene Routen-Varianten. Wähle die Route, welche du für dich als am besten einschätzt. Unterwegs die Route zu ändern, ist meistens keine gute Idee.



Erfahrung



O-Können



Distanz



10 Minuten im Dschungel laufen und 10 Minuten über Juraweiden rennen ist dieselbe Zeit. Aber ich kann nicht dieselbe Distanz zurücklegen.



Gelände

Beobachten



Erfahrung



Distanz



Auf dem Weg geht das Rennen super easy. Aber bin ich nicht schon lange in den "Schnitz"?

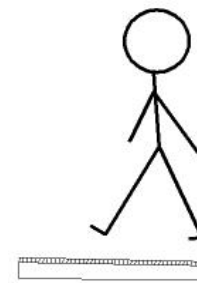
Beobachten



Sicherheit



Distanz



Für 1 cm auf der Karte muss ich ... hm ... wie viele Doppelschritte laufen?



O-Wissen



O-Können



Karte



Umgang mit Relief



Über Höhenkurven zu gehen heisst: es geht hinauf oder hinunter. Hat es keine Höhenkurven, ist es flach.



O-Wissen

Beobachten



Umgang mit Relief



Nase oder Mulde?

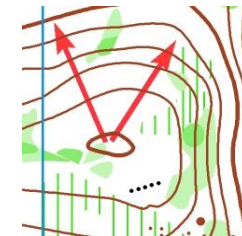


Gelände

Beobachten



Umgang mit Relief



Drehende Hänge sind trügerisch. Es geht in alle Richtungen hinunter, aber habe ich auch auf den Kompass geschaut?



Gelände



Kompass



Karte

1 Administration



Posten ist nicht da wo er sein sollte. Und jetzt?

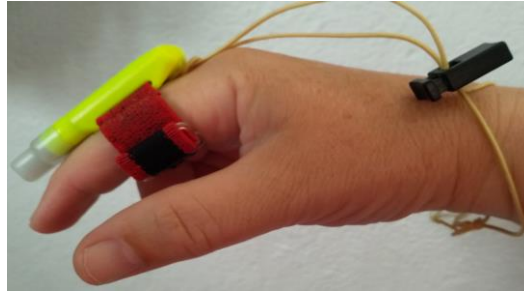


O-Wissen

Beobachten



1 Administration



Badge verloren. Wo hatte ich ihn zum letzten Mal?

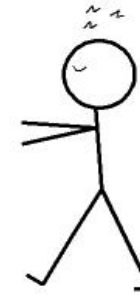


Gelände

Beobachten



1 Administration



Die Konzentration lässt nach ... wie kann ich mich wieder auf meine OL-Aufgabe fokussieren?



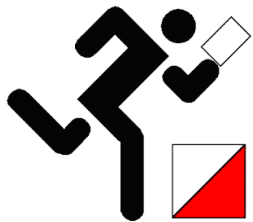
Gelände



Kompass



Karte



Immer so schnell wie möglich und trotzdem immer genau - also Lauf-Tempo anpassen.



Erfahrung



Kombination



Nach dem OL muss man sich immer zurückmelden, auch wenn man nicht alle Posten angelaufen hat.



O-Wissen



Sicherheit



Bei Sonnenschein, Nacht, Nebel, Regen, Staffel, Sprint, Ski-OL usw. kann ich unterschiedliche OL-Techniken anwenden.



O-Können



Kombination

Sicherheit





Simona Aebersold



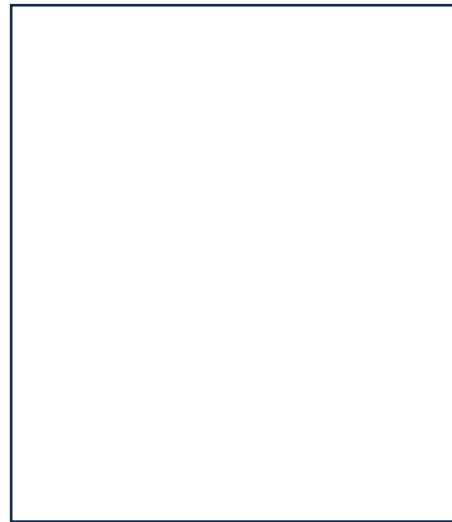
Joey Hadorn



Elena Howald-Roos



Matthias Kyburz



Ich selber



Cordobär