

Trainingsformen im Orientierungslauf

basierend auf dem

O-Kompetenzraster
von
Swiss Orienteering

Herausgeber: Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf

1.Version, November 2025



www.orienteeingaustria.at/trainingsformen

Inhaltsverzeichnis

Seite 3	Einführung: Trainingsformen im Orientierungslauf
Seite 4	Danksagung
Seite 5	O-Kompetenzraster
Seite 6 – 7	Tabelle Trainingsformen und Kompetenzverzeichnis
Seite 8 – 65	Trainingsformen
Seite 66	Abbildungs- / Kartenverzeichnis
Seite 67	Impressum
Seite 68 – 75	Anhang O-Kompetenzraster

Einführung: Trainingsformen im Orientierungslauf

Ein Werkzeug für die Praxis

Dieses Dokument enthält die Beschreibung von 58 Trainingsformen im Orientierungslauf (OL), die im Rahmen des Instruktor:innenkurses 2025 in Zusammenarbeit mit dem Ausbildungsreferat des ÖFOL entstanden sind. Ziel ist es, Trainer:innen, Lehrenden und Athlet:innen ein praxisnahes Werkzeug zur Planung und Analyse von OL-Trainings bereitzustellen.

Orientierung an den O-Kompetenzen

Die Trainingsformen sind entlang des O-Kompetenzrasters von Swiss Orienteering aufgebaut. Jede Trainingsform ist einer oder mehreren O-Kompetenzen zugeordnet. Dadurch kann das Dokument auf zwei Arten genutzt werden: Einerseits lassen sich gezielt Trainingsformen auswählen, um bestimmte Kompetenzen zu fördern; andererseits kann überprüft werden, welche Kompetenzen durch eine Trainingsform angesprochen werden. Die Trainingsformen werden beschrieben und durch eine Beispielabbildung ergänzt.

Aufbau und Nutzung

Die Trainingsformen sind alphabetisch geordnet und mit einer Eignungseinschätzung versehen – dargestellt durch Hakerln (0–3) für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis. So lässt sich rasch erkennen, welche Formate für welche Zielgruppen geeignet sind. Das Dokument soll inspirieren, Trainings gezielt zu planen und OL-Kompetenzen systematisch zu entwickeln.

Weiterentwicklung erwünscht

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die hier dargestellten Trainingsformen – mit wenigen Ausnahmen – nicht von uns entwickelt wurden, sondern bereits allgemein bekannte und bewährte Methoden beschreiben. Diese Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da zahlreiche weitere Trainingsformen existieren. Sie versteht sich als lebendiges Werkzeug – zum Stöbern, Inspirieren und Weiterdenken. Eine Weiterentwicklung ist ausdrücklich erwünscht. Rückmeldungen zu möglichen Fehlern, Unklarheiten oder neuen Vorschlägen können gerne an ausbildung@oefol.at übermittelt werden.

Wir wünschen viel Freude und Erfolg beim Entdecken und Anwenden dieses neuen Tools in der OL-Ausbildung!

Danksagung

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Instruktor:innen des Kurses 2025, die im Rahmen ihrer Ausbildung durch ihre Beiträge und Ideen wesentlich zur inhaltlichen Gestaltung dieses Dokuments beigetragen haben. Ihre praktischen Erfahrungen sowie die vielfältigen Ansätze aus Training und Unterricht haben diese Sammlung lebendig und praxisnah gemacht.

Ein besonderer Dank gilt **Swiss Orienteering**, deren O-Kompetenzraster die inhaltliche Grundlage für dieses Werk bildet. Es ermöglicht eine strukturierte und kompetenzorientierte Herangehensweise an das OL-Training und schafft eine gemeinsame Basis für Ausbildung und Weiterentwicklung.

Ebenso danken wir den Vereinen und Institutionen, die freundlicherweise Kartenausschnitte und weiteres Material zur Verfügung gestellt haben, sowie allen Mitarbeitenden, die beim Korrekturlesen, Prüfen und Mithelfen unterstützt haben. Ihr Engagement und ihre Sorgfalt haben wesentlich zur Qualität und Vollständigkeit dieses Dokuments beigetragen.

O-Kompetenzraster

Sich sicher Orientieren

1.Version, April 2018, **CC BY-NC-SA 4.0**

Herausgeber: Swiss Orienteering; swiss-orienteering.ch/files/SwissOrienteering_O-Kompetenzen_Print.pdf

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

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 22 Kompetenzen.

Detailbeschreibungen befinden sich im **Anhang**.

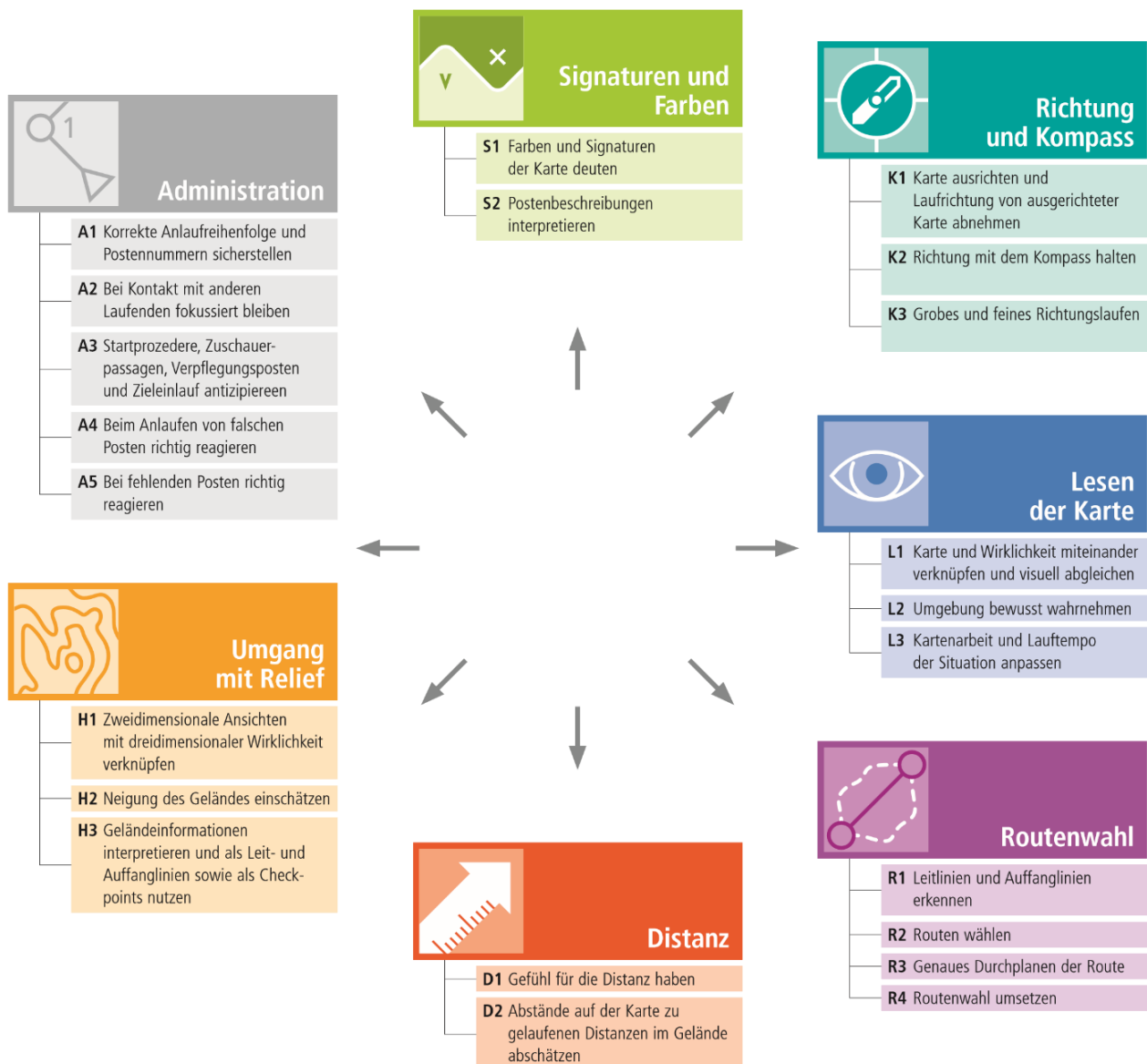


Tabelle Trainingsformen und Kompetenzverzeichnis

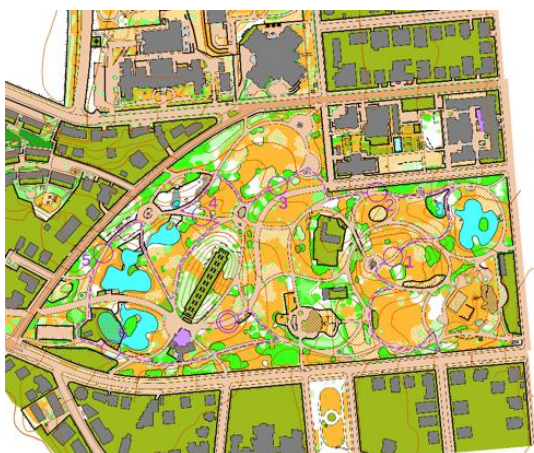
Seite	Name	O-Kompetenzen ¹ (siehe S. 5) – primäre K. = 2, sekundäre K. = 1																				Eignung						
		Signa- turen/ Farben		Richtung und Kompass			Lesen der Karte			Routenwahl				Distanz		Umgang mit Relief			Administration					Anfäng- er:innen	Fortge- schrittene	Profis		
		S1	S2	K1	K2	K3	L1	L2	L3	R1	R2	R3	R4	D1	D2	H1	H2	H3	A1	A2	A3	A4	A5					
8	Abzweigtraining (Batong-OL)										2																2	3
9	Ampel-OL								2			2															3	1
10	Ansage-OL		2				2	2			1	1	1													3	2	
11	Attackpoint-OL					1			2			2														3	2	1
12	Aufangen zu dritt						2	1												2							2	2
13	Auffang-OL (Variante: Eier-OL)						2	2							2												1	3
14	Braundruck					1											2	2	2						1	3	3	
15	Circle-Map				2	2								1													1	3
16	Donut-OL											2														3	1	
17	Downhill-OL								2						1			2									2	2
18	Even-Odd (Schattenlauf)						2	2											1	1					1	2	3	
19	Even-Odd (Strukturieren)						2	1				2													2	3	1	
20	Fenster-OL				2	2									2												1	3
21	Follow John						2		2											2							2	3
22	Geführter Kartenmarsch	2			1		2												1						3			
23	Golf-OL						2	2	2																		2	3
24	Helpster-Intervalle				2	2	2	2	2						1													3
25	Jagdstart- / Verfolgungs-OL																			2							1	3
26	Kersch-Training								2									1			2			1		2	3	
27	Kompassblindflug				2										2												2	3
28	Kontakt-OL																		1		2		1	1		2	3	
29	Korridor-OL				2	2	1		2						2												2	3
30	Kroki-OL						2	2			2	2															2	3
31	Künstliche Hindernisse	2										2	1														1	3
32	Laufspiele mit O-Aufgaben	2									2							2							3	2	2	

¹ Swiss Orienteering (2018). O-Kompetenzraster

33	Linien-OL	1	2	2	1	2							3	2	1
34	Memory-OL		1	2			2	2					1	3	2
35	Mikrosprint						2	2		1			3	3	3
36	Mobile-OL			2	2		1	2					3	2	1
37	Multitechnik	je nach Zielsetzung											1	3	3
38	Nacht-OL		2	2		2			2	2				2	3
39	OL mit Spezialaufgabe	je nach Zielsetzung												1	1
40	OL mit Zusatzaufgaben										2	2	2		2
41	OL ohne Kompass		2	2					1		1			1	2
42	OL-Intervalle					2		2						1	3
43	Poker-OL / RisikO						2	2			1			2	3
44	Postennetz-OL				2		2	2	1					1	3
45	Postenquadrat		2								1			3	2
46	Postensetz-OL	1	2			2								2	2
47	Reduzierte Karte	je nach Zielsetzung												2	3
48	Reduzierte Karte – Four Seasons		2	1					1					2	3
49	Rerun-Gedächtnis-OL				2	2							1	3	3
50	Rerun-OL		1				2	2					1	3	3
51	Routenwahl-OL						2	2						2	2
52	Schmetterlings-OL	2	1		2						2	2	1		3
53	Schneeball-OL		1	2		2							1	3	3
54	Simulation von speziellen Situationen										2	2	1	1	3
55	Staffelstarts										2	2	2		1
56	Startsimulation					2					1	2			2
57	Stern-OL	2			2		1							3	2
58	Tankstellen-OL				2		2	2	1					1	3
59	Tennis-OL										2				2
60	Text-OL				2				1	2					2
61	Trockentraining - Route Choice Game						2							1	3
62	Trockentraining - Catching Features						2							2	3
63	Viele feine falsche fehlende Posten				2	2						2	1		2
64	Vielposten-OL			2		1		2						1	3
65	Yin-und-Yang-OL		1			2								2	3

¹ Swiss Orienteering (2018). O-Kompetenzraster

Abzweigungstraining (Batong-OL)



Karte: OLC Wienerwald



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2: Routen wählen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Eine kurze Achterschleife wird am Boden markiert. Eine eingezeichnete Route auf einer Karte mit Postenstandorten entlang von Wegobjekten wird virtuell abgelaufen.
- Bei jeder Wegkreuzung auf der Karte wird die Laufrichtung auf der Karte bei der Kreuzung der Achterschleife nachgelaufen.
- An den beiden Enden der Achterschleife sind Start, Postennummer und Ablaufrichtung markiert zur Überprüfung, ob die Abzweigungen korrekt abgelaufen wurden.

Zielsetzung

- Schnelle Routenentscheidungen treffen
- Informationsreduktion und Abstraktionsvermögen schulen

Variationsmöglichkeiten

- Reduktion der Informationen auf der Karte
- Statt Achterschleife auch Doppelellipse oder Theta
- Durchführbar mit MTB und Langlaufski/Skiroller

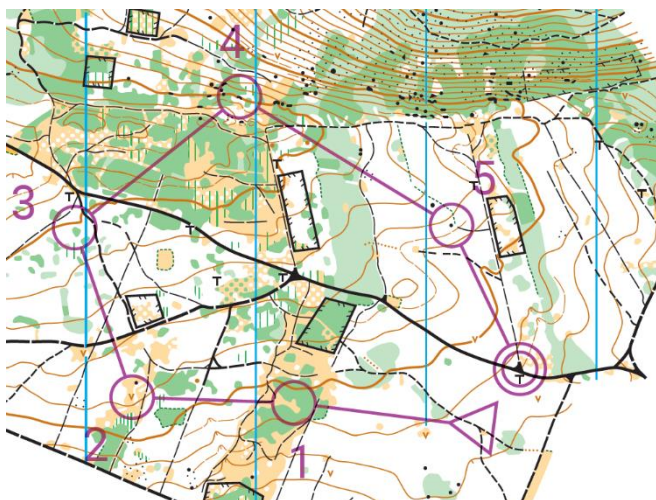
Durchführungshinweise

- Karte mit klar erkennbaren Kreuzungen / Weggabelungen – Sprint OL
- Bei Weggabelungen Vorgabe, wie damit umzugehen ist
 - Links-geradeaus-rechts bei Kreuzungen
 - Links-rechts bei Gabelungen

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Ampel-OL



Karte: sudetycup.pl

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R3.3: Den einzelnen Teilstrecken adäquates Lauftempo und Umfang der geforderten Kartenarbeit zuordnen

L3.3-3.5: Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

Sekundäre Kompetenzen¹

R3.2: Der Route und dem Postenstandort angepasste Attackpoints setzen.

Beschreibung

- Ein Posten (eine Route) wird in unterschiedliche Phasen geteilt: grün, gelb und rot.
- Die Farben beziehen sich auf die situationsabhängige Genauigkeit (und die Techniken) beim Orientieren sowie damit einhergehend das läuferische Tempo
- Grün steht für die Groborientierungsphase (gefilterte, relevante, markante Objekte und Geländemerkmale, grobes Richtungslaufen, etc.), hohes Tempo
- Rot steht für die Feinorientierungsphase im Bereich von Checkpoints und vom Attackpoint zum Posten, reduziertes Tempo
- bei Bedarf kann auch noch Gelb als Zwischenstufe eingeführt werden

Zielsetzung

- Unterscheidung der Orientierungsphasen, Umsetzung von unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- Bewusstes Umschalten zwischen Grob- und Feinorientierung (z.B. bei Attackpoint)
- Richtige Techniken und adäquates Tempo für Orientierungsphase finden

Variationsmöglichkeiten

- Orientierungsphasen vorgeben und kennzeichnen
- Orientierungsphasen durch die Teilnehmenden erkennen und vor dem Lauf einzeichnen lassen
- Orientierungsphasen spontan erkennen lassen
- Attackpoints markieren (lassen)

Durchführungshinweise

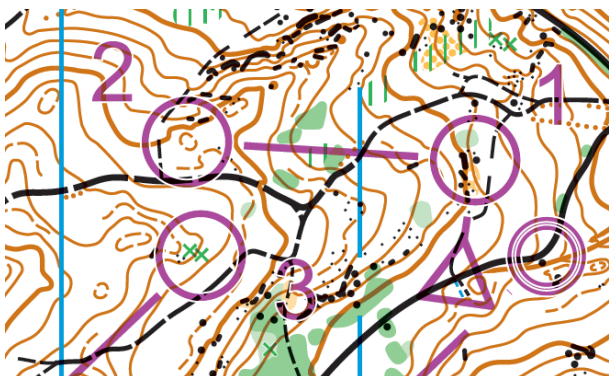
- Hinweis, dass auch Ablauffrichtung relevant ist
- Mit Teilnehmenden reflektieren, welche Techniken bei Grob- und Feinorientierung verwendet werden und welche Merkmale sich ändern
- In der Vorbereitung auf Attackpoints achten
- Es kann auch nur rot (oder gelb) geben

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsform: Attackpoint-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Ansage-OL



Karte: Naturfreunde Wien

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

S1.2: Signaturen von OL-Karten mit einem inneren Bild vorstellen

L2: Umgebung bewusst wahrnehmen und relevante Details filtern können

L1.3: Prospektives Orientieren

Sekundäre Kompetenzen¹

R2-R4: Route wählen, genaues Durchplanen der Route und Routenwahl umsetzen

Beschreibung

- Läufer:in A liest Karte und sagt den Weg zum nächsten Posten in Worten an
- Läufer:in B versucht, die Anweisungen durchzuführen und ohne Karte zum Posten zu finden
- Die Rolle wird beim Posten getauscht

Zielsetzung

- Gelände strukturieren und nur die für die Orientierung relevanten Informationen lesen/weitergeben
- Prospektives Orientieren, Checkpoints/Orientierungshilfen im Gelände erkennen
- Konkrete mündliche Formulierung der Orientierungsschritte /-hilfen
- Routenwahlentscheidung für ansagende Person

Variationsmöglichkeiten

- Ansagende Person formuliert nur einmal den Weg oder kann bei Bedarf immer ansagen
- Mit oder ohne Kompass möglich, je nach Fokus
- Nach Finden des Postens: Einzeichnen des Postens für den Vordermann oder auch der genauen Route bis dorthin
- Kombination mit anderen Trainingsformen möglich (z.B. Linien-OL)
- Laufende Person versucht, die Anweisungen exakt nach Wort umzusetzen, auch wenn klar ist, dass etwas anderes gemeint war
- Leere Karte, auf der nur die Bahn aufgedruckt ist, mitnehmen

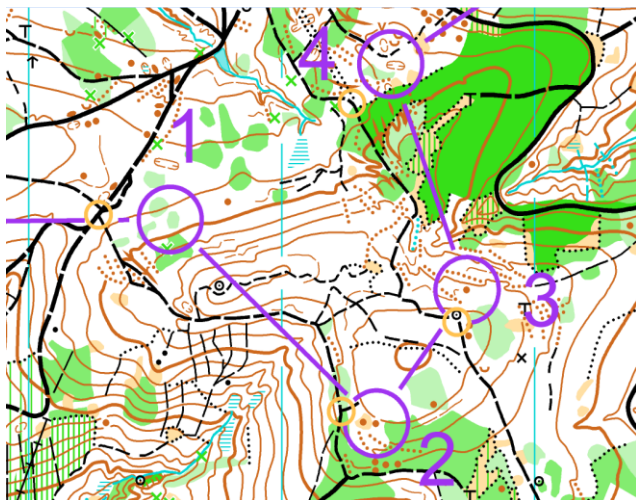
Durchführungshinweise

- Die Ansage muss sich unbedingt auf die konkreten Orientierungshilfen konzentrieren (z.B. „*laufe hundert Meter Richtung NW bis zu einem Bach*“) und nicht auf Phrasen wie „*jetzt rechts abbiegen*“ oder „*noch etwas steigen, bis ich stopp sage*“
- Bahnlegung erfordert besondere Überlegung, sodass ein Ansagen Sinn macht
- Achtung auf ähnliche Postenlängen für gerade/ungerade Posten
- Ähnliches Niveau der Läufer:innen notwendig
- Oder genau eben nicht: unterschiedliche Postenlängen /-schwierigkeiten bei unterschiedlichem Niveau
- Training auch ohne Postenmarkierung möglich (leichte Postenobjekte!)

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsform: Mobile-OL, Text-OL

Attackpoint-OL



Karte: Naturfreunde Wien

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R3: Genaues Durchplanen der Route

R3.2: Der Route und dem Postenstandort angepasste Attackpoints setzen

L3: Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

L3.5: Situationsangepasst die Kartenarbeit intensivieren und das Lauftempo entsprechend drosseln

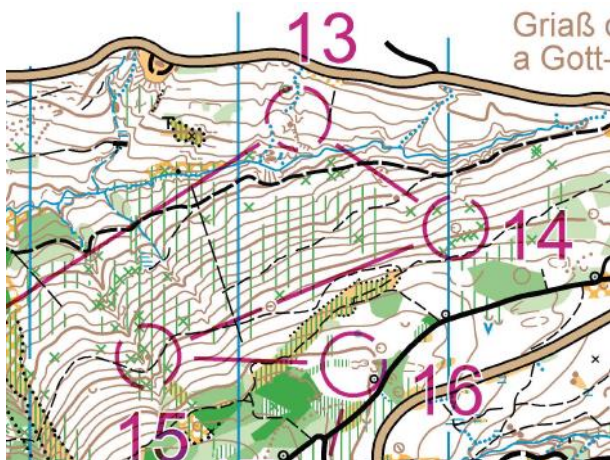
Sekundäre Kompetenzen¹

K3: Kompasslaufen

Beschreibung - Attackpoint (Ablaufpunkt) auf Route / in der Nähe des Postens finden - Attackpoint auswählen und dann gezielt in den Postenraum/direkt zum Posten orientieren (oft mit dem Kompass)
Zielsetzung - Erkennen markanter Punkte im Gelände (in der Nähe des Postens und auf der Route) und als Ablaufpunkt auswählen - Kompassarbeit zum Posten
Variationsmöglichkeiten - Ablaufpunkte selbst einzeichnen (entweder alle Ablaufpunkte vor dem Lauf, Posten für Posten während dem Lauf oder nach dem Lauf) - Ablaufpunkte bereits auf der Karte vorgeben - Inkl. weißem Fenster/Donut rund um Postenring (für Profis)
Durchführungshinweise Postenstandorte überlegt aussuchen, sodass klare Ablaufpunkte möglich sind
Sonstiges Ähnliche Trainingsform: Ampel-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Auffangen zu dritt



Karte: Naturfreunde Wien

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1.4: Retrospektives Orientieren und Auffangen

A2.2: Eine Gruppe anführen

A2.3: Aktiv mit Gruppe mitlaufen

Sekundäre Kompetenzen¹

L2: Umgebung bewusst wahrnehmen

Beschreibung

- Jede Gruppe besteht aus 3 Läufer:innen (ähnlichen Niveaus)
- Die Gruppe bekommt 2 Karten, eine mit der eingezeichneten Strecke und eine leere Karte
- Während dem Laufen werden die Karten durchgewechselt, die Läufer:innen müssen sich auffangen und direkt weiterlaufen.
- Läufer:in A mit der Strecke führt das Trio an, Läufer:in B mit der leeren Karte bereitet sich mit dieser vor, zu übernehmen. Läufer:in C ohne Karte läuft hinterher und versucht sich ebenfalls bei der Übergabe aufzufangen, um sich auf die Führung vorzubereiten.
- Die zwei Karten wechseln regelmäßig „im Kreis“.

Zielsetzung

- Auffangen (und die Routine dazu) üben
- Laufen „im Packerl“, unterschiedliche Rollen einnehmen und reagieren

Variationsmöglichkeiten

- Zeitdauer, bis gewechselt wird: vorgegeben (bspw. 1 oder 2 min) oder spontan durch eine:n Läufer:in
- Kürzere/längere Teilstrecken
- Reduzierte Karten
- Möglich auch auf Linien-OL oder anderen Trainingsformen

Durchführungshinweise

- Gruppe sollte leistungsmäßig möglichst homogen sein
- Bei der Streckenerstellung speziell auf die Zielsetzung achten, sodass man sich regelmäßig auffangen kann

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsformen: Follow John, Even-Odd und Schattenlauf-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Auffang-OL (Variante: Eier-OL)



Läufer A

Läufer B



Gesamt

Karte: OC Fürstenfeld

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1.4: Retrospektiv im Kopf einen Kartenausschnitt visualisieren und diesen der Karteninformation zuordnen

L2.1.: Umgebung bewusst wahrnehmen

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

Sekundäre Kompetenzen¹

H3: Geländeformen retrospektiv korrekt zuordnen

Beschreibung

- Partner:innen-Training, bei dem vor allem das Auffangen geübt werden soll
- Partner:in A führt Partner:in B (darf auf eigener Karte nicht mitlesen) in einen als Ei gekennzeichneten Bereich (nur auf Karte A aufgedruckt) und übergibt dort das Kommando an Partner:in B.
- Diese:r darf nun die eigene Karte umdrehen, muss sich nun auffangen und zum Posten, den nur B eingezeichnet hat, navigieren. Anschließend läuft B zum nächsten Ei, von dort muss A zum nächsten eingezeichneten Posten navigieren.

Zielsetzung

- Auffangroutine verbessern
- Retrospektives Kartenlesen üben/verbessern

Variationsmöglichkeiten

- Einfacher: passive Person darf am Weg zum Ei mitlesen
- Schwerer: mit Ablenkungen, z.B. darf passive Person nur auf die Waden des Vordermannes schauen oder man führt währenddessen ein Gespräch (für beide schwerer)
- Die führende Person kann eine direkte/einfache Route zum Ei wählen oder viel hin und her laufen und damit Partner:in verwirren
- Die Größe des Eis anpassen bzw. seinen Abstand zum tatsächlichen Posten

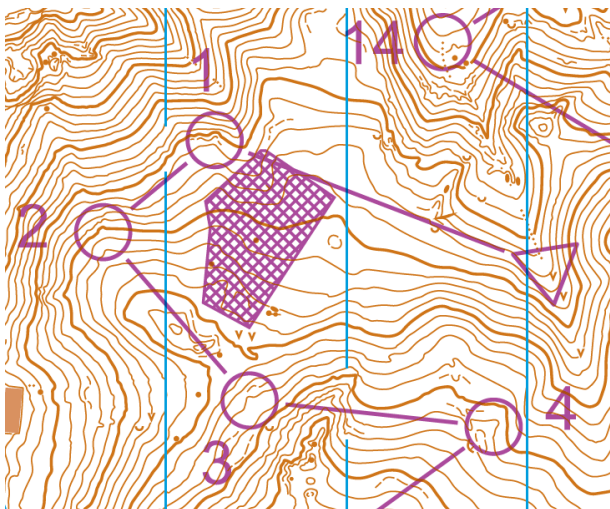
Durchführungshinweise

- Die Längen von „führen“ und „geführt werden“ sollten am Ende bei beiden Personen ca. gleich lang sein
- Benötigt etwas mehr Zeit zum Planen, damit jeder die richtigen Eier und Posten auf seiner Karte hat
- Geländewahl nach Schwierigkeitslevel – ein eher detailreiches und flaches Gelände, bei dem viele Parallelsituationen entstehen können, ist für fortgeschrittene Läufer:innen empfehlenswert
- Posten im Gelände markieren

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Braundruck-OL



Karte: Naturfreunde Wien

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

H1: Zweidimensionale Ansichten mit dreidimensionaler Wirklichkeit verknüpfen

H2: Neigung des Geländes einschätzen

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

Sekundäre Kompetenzen¹

K3.1 Grobes Richtungslaufen

Beschreibung • Orientieren anhand von Höhenlinien (braune Objekte) • Alle anderen Objekte werden ausgeblendet
Zielsetzung • Geländebild und Höhengichtlinien lesen lernen • Dreidimensionale Vorstellung schulen • Braundruckobjekte als Orientierungshilfe verwenden lernen • Weg vom Orientieren auf den Wegen
Variationsmöglichkeiten • Zusätzliche Objekte einblenden (z.B. Auffanglinien, Dickichte, etc.) • Unterschiedliche Geländevarianten (detailliert, Hang, etc.) • Evtl. ohne Kompass orientieren (Fortgeschrittene/Profis)
Durchführungshinweise • Eindeutige Postenstandorte verwenden • Keine unüberwindbaren Objekte auf der Route ausblenden • Zusammenspiel von Orientierung mit Höhenlinien und Richtung • Auffanglinien für Anfänger:innen einblenden • Auf Dickichte/Flüsse/Wasser achten – Route nicht direkt drüber laufen lassen
Sonstiges • Ähnliche Trainingsform: Reduzierte Karte, Reduzierte Karte – Four Seasons

[zurück zur Übersicht](#)

Circle Map



Karte: Naturfreunde Villach

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K1: Karte nach dem Gelände ausrichten

K2: Blick in die Richtung, erkennbare Punkte im Gelände merken

Sekundäre Kompetenzen¹

H3: Höhenkurven lesen und im Gelände erkennen

D1: Gefühl für die Distanz haben

Beschreibung

- Bei diesem Training wird das Orientieren ohne Kompass trainiert
- Dafür wird die Karte entweder rund ausgeschnitten oder wie im Kartenausschnitt mit einem runden Rahmen versehen
- Weiters wird jede Beschriftung entfernt oder verdreht, sodass man nicht erraten kann, wo Norden ist. Im besten Fall wird die Karte auch nicht nach Norden ausgerichtet gedruckt

Zielsetzung

- Exaktes Kartenlesen. Punkt zu Punkt orientieren
- Anhand der Umgebung die Karte immer eingeordnet halten

Variationsmöglichkeiten

- Reduzierte Karte mit Höhenlinien

Durchführungshinweise

- Hierfür eignet sich ein detailreiches, kupiertes Gelände

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsformen: OL ohne Kompass

[zurück zur Übersicht](#)

Donut-OL



Karte: OLC Graz

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R3.2: Der Route und dem Postenstandort angepasste Attackpoints setzen

L3.3 - 3.5: Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen, Grob- und Feinorientierungsphase erkennen und umsetzen, Visualisierung des Postenraums

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Wie der Name verrät, wird ein Donut-förmiger Bereich um den Posten verdeckt.
- Der Postenraum selbst (meist im Postenring) bleibt sichtbar
- Man ist gezwungen, sich außerhalb des Donuts einen Ablaufpunkt zu suchen, um nicht in den Postenraum zu schwimmen

Zielsetzung

- Bewusstes Festlegen eines Ablaufpunktes
- Bewusster Wechsel zwischen Grob- und Feinorientierung (vor Donut bzw. im Donut)

Variationsmöglichkeiten

- Durchmesser des Donuts
- Verbindung mit Braundrucktraining bzw. reduzierter Karte
- Ablaufpunkt vor (oder auch nach) dem Training einzeichnen lassen

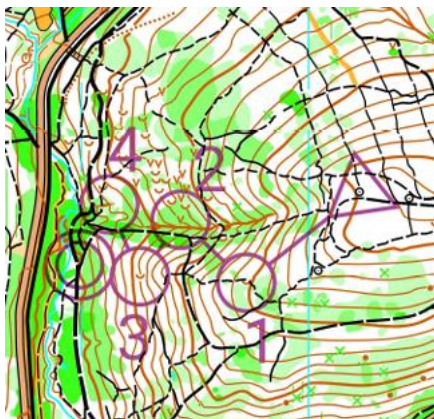
Durchführungshinweise

- Planung: im verdeckten Bereich keine unüberwindbaren Hindernisse
- Es sollte, vor allem für Semi-Fortgeschrittene, einen markanten Ablaufpunkt bei jedem Posten geben.

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Downhill-OL



Karte: WOLV

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

H2.3: aus dem Abstand der Höhenlinien auf die Steilheit des Geländes schließen

L3: Situationsangepasste Kartenarbeit und Lauftempo anpassen

Sekundäre Kompetenzen¹

D1: Distanzgefühl

Beschreibung • Laufen einer OL-Bahn, die vorwiegend oder ausschließlich bergab führt • Durch das schnelle Tempo wird das Orientieren grundsätzlich schwieriger • Leichte OL-Gebiete werden dadurch schwieriger • Gezielte Vorbereitung auf steile OL-Gebiete/Passagen
Zielsetzung • Üben oder Festigen verschiedener OL-Techniken mit Erschwernis des schnellen Lauftempo • Funktionierende OL-Techniken durch das schnelle Lauftempo herausfordern • Konkrete Zielsetzung überlegen und formulieren • Physische Zielsetzung: Verbesserung des Tempos und der Laufkoordination bergab (Vertrauen!)
Variationsmöglichkeiten • Bergauflaufen in unterschiedlichem Tempo je nach Zielsetzung (siehe Kersch-Training) • In Intervallform oder als „normale OL-Strecke“ • Mehrere Läufer:innen gleichzeitig, um den Druck bergab zu erhöhen
Durchführungshinweise • Markieren oder einzeichnen der Bergaufstrecke(n) • Trainingsmethode unbedingt mit konkreter Zielsetzung verbinden • Schräge bergab Hangposten: Kompass nicht zu vergessen • Aufwärmen speziell wichtig, ev. Tapsen der Fußgelenke
Sonstiges • Ähnliche Trainingsform: Kersch-Training

[zurück zur Übersicht](#)

Even-Odd (Schattenlauf)



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1: Retrospektiv einen Kartenausschnitt visualisieren

L2: Umgebung bewusst wahrnehmen

Sekundäre Kompetenzen¹

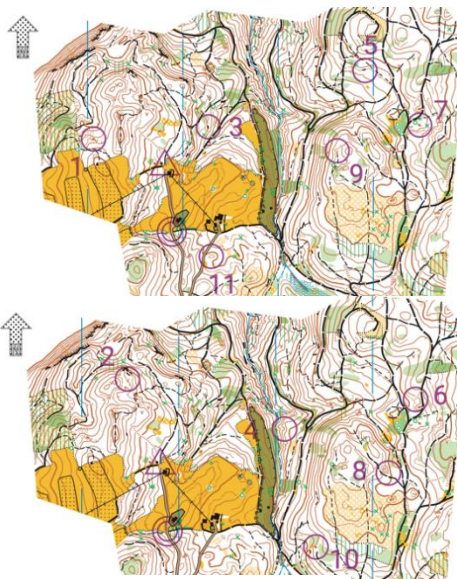
A2: Aktiv eine Gruppe führen

A2: Aktiv in einer Gruppe mitlaufen

Beschreibung • Zwei Läufer:innen erhalten jeweils unterschiedliche Orientierungslaufkarten. Läufer:in A hat auf der Karte z.B. die ungeraden Posten und Läufer:in B die geraden Posten eingezeichnet. • Läufer:in A führt den "Schatten" zu Posten 1, Läufer:in B von Posten 1 zu 2 usw. • Der/die Nachlaufende muss durch Mitlesen den Postenstandort bestimmen können
Zielsetzung • Schulung des Geländegedächtnisses • Aufmerksamkeitsschulung und Schulung der Informationsaufnahme aus dem Gelände
Variationsmöglichkeiten • Nur ein:e Läufer:in erhält eine Karte mit eingezeichneter Bahn bzw. Postennetz. Er/Sie führt den/die Mitläufer:in zu den einzelnen Posten. Die Aufgabe der „Mitläufer:in“ besteht darin, den jeweiligen Postenstandort exakt in die Karte zu übertragen bzw. diesen auf der Karte zu finden. Bei jedem Postenstandort wird die Karte mit der Bahn einem anderen Laufenden übergeben, der nun den/die Partner:in bzw. die Gruppe zum nächsten Standort führt. • Nur ein:e Läufer:in erhält eine Karte. Dieser läuft eine kurze Bahn mit 2-3 Posten ab. Der/Die Mitläufer:in merkt sich die Postenstandorte und zeigt sie in der Pause dem/der Vorläufer:in. Dann wird gewechselt.
Durchführungshinweise • Verbindungsstriche löschen, da ja ein Posten dazwischen angelaufen wird • 2 unterschiedliche Bahnen/Karten drucken • Gelände passend, nicht zu schwierig
Sonstiges • Ähnliche Trainingsformen: Auffangen zu dritt, Even-Odd (Strukturieren), Follow John, Schattenlauf-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Even-Odd (Strukturieren)



Karte: SU Klagenfurt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R3: Checkpoints und Attackpoints festlegen

L1.3: Prospektives Orientieren

Sekundäre Kompetenzen¹

L2.2: Blick in die Weite richten und Informationen aufnehmen

Beschreibung

- Partner-OL mit einer Karte pro Team
- Läufer:in A merkt sich Weg zum ersten Posten und läuft auswendig, Läufer:in B merkt sich während dem Lauf zum ersten Posten den Weg zum zweiten Posten
- Die Partner:innen orientieren abwechselnd, müssen aber immer gemeinsam laufen
- Bei jedem Posten gibt es also einen Führungswechsel

Zielsetzung

- Gelände strukturieren und nur die für die Orientierung relevanten Informationen lesen und merken
- Prospektives Orientieren, Checkpoints/Orientierungshilfen im Gelände erkennen
- Routenplanung so wählen, sodass Route auswendig umsetzbar ist (tendenziell einfache Variante)
- Auffangen im Gelände (beim Posten) für nachlaufende Person

Variationsmöglichkeiten

- Oben beschriebene Variante ist die schwierigste
- Leichtere Variante: hintere Person liest "nur" mit und darf sich beim Posten den Weg zum nächsten Posten anschauen
- Variante, um gegenseitiges Orientieren zu beobachten: alternierendes Orientieren und Beobachten/Kontrollieren der beiden Personen
- Mehr als 1 Posten pro Wechsel
- Tempo variabel, je nach Trainingsziel

Durchführungshinweise

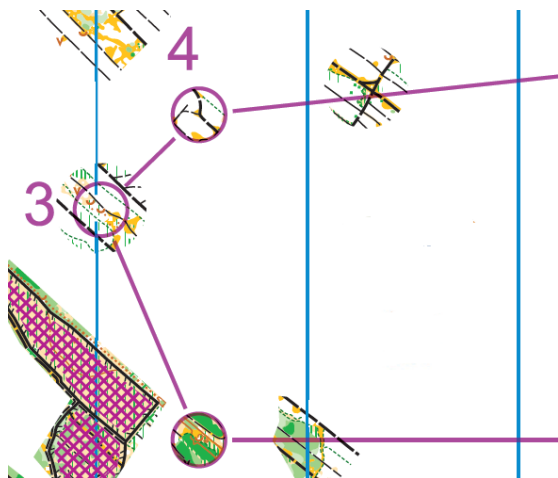
- Je nach Schwierigkeitsgrad ev. leichte Postenstandorte verwenden
- Gelände passend, nicht zu schwierig

Sonstiges

- Einfachste Variante bietet sich gut für Anfänger:innen/leicht Fortgeschrittene an, da sie immer zu zweit unterwegs sind und sich bedarfsweise gegenseitig helfen können
- Ähnliche Trainingsformen: Auffangen zu dritt, Even-Odd (Schattenlauf), Follow John, Schattenlauf-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Fenster-OL



Karte: HSV OL Wiener Neustadt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K2: Richtung mit dem Kompass halten

K3.2: Feines Richtungslaufen

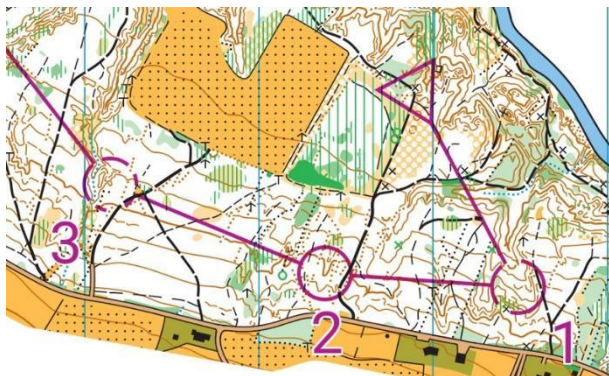
D2: Abstände auf der Karte zu gelaufenen
Distanzen im Gelände abschätzen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung - Nur Postenstandorte und ein kleiner Bereich der Karte um diese Posten sichtbar - Bei Bedarf (z.B. lange Teilstrecken) können weitere Kartenfenster eingebaut werden - Rest der Karte ist ausgeblendet
Zielsetzung - Möglichst genaue Navigation mit dem Kompass - Distanzgefühl schulen
Variationsmöglichkeiten - Länge der Teilstrecken variieren (je nach Schwierigkeitsgrad) - Unterschiedliche Größen/Formen der Kartenteile - Zusätzliche Objekte/Kartenteile einblenden
Durchführungshinweise - Planung: zwischen den Posten keine unüberwindbaren Hindernisse, da auf der Karte nicht sichtbar - Hinter schwierigeren Teilstrecken ev. Auffanglinien einplanen und einblenden - Nordlinien nicht ausblenden bzw. aktiv auf weißer Karte einblenden (ev. neues Symbol dafür erstellen) - Notfallkarte mitgeben oder transparente Hintergrundkarte (oder Rand/Auffanglinien)
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Follow John



Karte: OC Fürstenfeld

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1.3: Prospektives Orientieren

L3.6: Vorauslesen situationsangepasst umsetzen

A2.2: Aktiv „trämlen“ (im „Packerl“ oder „Train“ mitlaufen)

Sekundäre Kompetenzen¹

L1.4: Retrospektives Orientieren

Beschreibung

- Partner OL, bei dem beide die gleiche Karte mit gleicher Bahn bekommen
- Zu Posten 1 führt Läufer:in A, Läufer:in B läuft dahinter und muss immer mitlesen und auch die restliche Route zum Posten vorplanen
- Läufer:in A übergibt dann irgendwo am Weg zum Posten das Kommando an B, diese:r muss nun auswendig von diesem Punkt zum Posten orientieren.
- Dann führt diese Person weiter mit Karte zum zweiten Posten, wo dann an einem beliebigen Punkt wieder an Läufer:in A übergeben wird. So wird bis zum Ende abgewechselt.

Zielsetzung

- Passives Mitlesen wie es z.B. oft in Staffelsituationen nötig ist
- Aktives Vorplanen
- Teilstücke merken und auswendig (und dadurch letztendlich schneller) orientieren

Variationsmöglichkeiten

- Teilstreckenlänge variieren (aber nicht zu lange und zu komplex)
- Sich gegenseitig mit Gesprächen oder Zusatzaufgaben ablenken
- Erfahrene:r Läufer:in (John) führt eine kleine Gruppe zu irgendeinem Punkt und ab dort muss jeder selbst zum Posten orientieren
- Variante 1: zuerst mitlesen und dann auswendig zum Posten orientieren
- Variante 2: nicht mitlesen, dann auffangen und mit Karte zum Posten orientieren

Durchführungshinweise

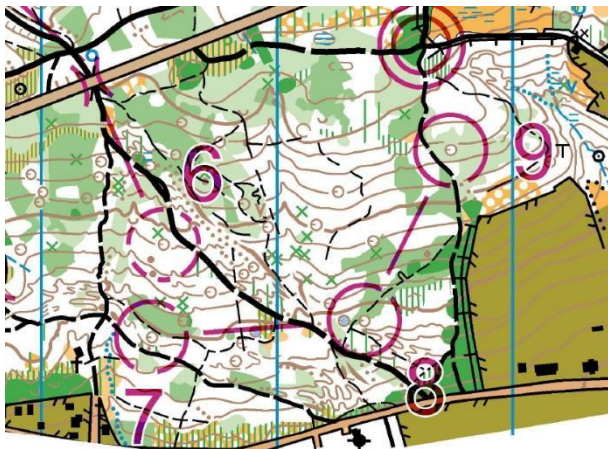
- Beide Partner:innen sollten am Ende ca. gleich lange geführt haben und geführt worden sein -> ähnlich lange Teilstrecken
- Teilstrecken nicht zu lange und komplex, es sollte zu jedem Zeitpunkt auf der Teilstrecke möglich sein, die gesamte Route vorgeplant zu haben und auswendig fertig laufen zu können
- Posten im Gelände markieren – vor allem wenn nicht nur „Profis“ mitmachen
- Startliste bzw. geeignetes Startintervall wählen

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsformen: Auffangen zu dritt, Even-Odd, Schattenlauf-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Geführter Kartenmarsch



Karte: Naturfreunde Wien

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

S1: Farben und Signaturen der Karte deuten

L1: Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

Sekundäre Kompetenzen¹

K1.1: Karte anhand der Umgebung korrekt ausrichten

K1.2: Auf der korrekt ausgerichteten Karte den Standort markieren

A1: Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen

Beschreibung

- Eine OL-erfahrene Person macht mit Anfänger:innen gemeinsam einen Spaziergang mit OL-Karte
- Normalerweise wird eine OL-Bahn oder ein Linien-OL abgegangen
- Dabei erklärt man dem Neuling, was die grundsätzlichen Farben/Symbole auf der Karte bedeuten
- Das Ausrichten der Karte sollte ebenso ein Thema sein
- An interessanten Punkten (z.B. Wegkreuzung, bei neuen Objekten) bleibt man stehen und diskutiert gemeinsam über die gesehenen Objekte

Zielsetzung

- Kennenlernen der Sportart Orientierungslauf
- Interesse für den Sport wecken
- Karte lesen lernen und Symbole verstehen
- Orientieren im Gelände im sicheren Rahmen

Variationsmöglichkeiten

- Gruppengröße
- Mit oder ohne Bahnaufdruck bzw. Linien-OL
- Wer geht voraus: Betreuer:in oder Neulinge
- Empfehlenswert: zuerst nur gehen, Tempo kann gesteigert werden

Durchführungshinweise

- Bei Verwendung von Posten bereits auf die Nummernkontrolle hinweisen
- Aktuelle Karte verwenden (unpassend: Wege nicht vorhanden etc.)
- Achtung bei Kindern: eine längere Strecke abzugehen kann schnell langweilig werden
- Personalintensiv bei großer Anzahl an Neulingen (Gruppengröße!)

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Golf-OL



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

1.3: prospektives Kartenlesen

L2: Umgebung bewusst wahrnehmen

L3.4: in der Groborientierungsphase relevante Informationen filtern

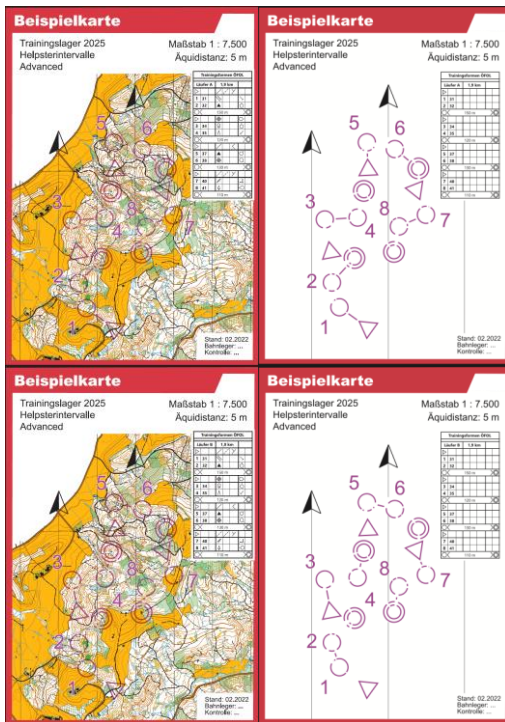
Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung - Golf O kombiniert Elemente des Orientierungslaufs mit dem Prinzip des Golfspiels. - Ziel ist es, die Posten mit möglichst wenigen „Schlägen“ (Kartenblicken) zu erreichen. Je effizienter die Routenwahl, desto besser das Ergebnis.
Zielsetzung - Förderung des vorausschauenden Orientierens und der bewussten Routenwahl. - Verbesserung der Feinorientierung sowie der Entscheidungsfähigkeit bei Alternativrouten. - Steigerung der Effizienz durch flüssiges Laufen, weniger Stopps und schnellere Entscheidungen.
Variationsmöglichkeiten Punktesystem: Jeder Blick auf die Karte gilt als „Schlag“. Ziel ist es, möglichst wenige Schläge zu sammeln. Sprint-Golf-O: Zusätzlich zur Schlagzahl wird die Zeit des Kartenlesens berücksichtigt. Schnelles und effizientes Laufen wird belohnt (z. B. max. 5 Sekunden Kartenlesezeit). Teamvariante: Zwei Läufer:innen bilden ein Team. Der oder die Zweite zählt die Schläge des oder der Ersten; an jedem Posten werden die Rollen gewechselt.
Durchführungshinweise - Die Postennummern geben die maximale Anzahl an „Schlägen“ pro Loch vor (alternativ kann auch eine einheitliche Schlagzahl für alle Posten festgelegt werden). - Gewonnen hat, wer die wenigsten Blicke auf die Karte benötigt. - Im Anschluss erfolgt eine Reflexion: <i>Warum hast du diese Route gewählt?</i> - Der Blick auf den Kompass zählt nicht als Schlag.
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Helpster-Intervalle

(@Leo Holper & Leon Ebster)



Karte: ASKÖ Henndorf

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1.3: Prospektives Kartenlesen

L3.1: Relevante Details auf der Karte von unwesentlichen Informationen unterscheiden und filtern

L3.2: Karte während des Laufens lesen

K2: Richtung mit dem Kompass halten

K3: Grobes Richtungslaufen

Sekundäre Kompetenzen¹

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

(Karte ASKÖ Henndorf)

Beschreibung

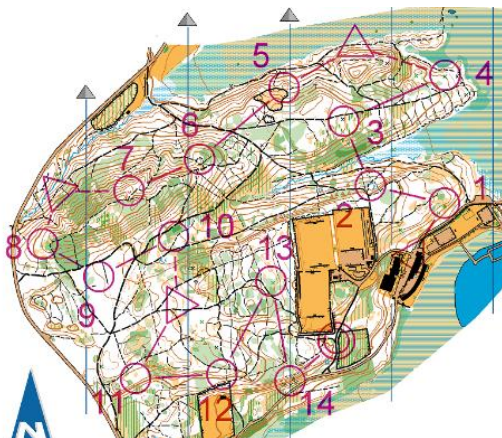
- Helpster Intervalle ist eine Mischung zwischen Even/Odd, Kompassblindflug und OL-Intervallen. Ziel dieser Trainingsform ist die Vorbereitung auf Gegnerkontakt und schnelle Planung bei Staffelläufen sowie Mitteldistanzen.
- Bei der Planung wird eine doppelseitige Karte vorbereitet. Eine Seite mit voller Karte (Even/Odd, OL-Intervalle) sowie die Rückseite ohne Karte (Kompassblindflug) mit den Posten, Postenlinien sowie Startes und Zielen aufgedruckt. Da das Training ein Partnertraining ist (2 Personen) gibt es eine A und eine B Karte wobei nur die Posten, der/die jeweilige Läufer:in anlaufen muss, mit einer Verbindungslinie verbunden sind. Je Intervall ist darauf zu achten, dass einer der Läufer:innen einen Posten weniger und einer einen Posten mehr hat, damit nach dem Intervallende der/die Startläufer:in wechselt!
 - Umfang 3-7 Bahnen, Dauer 3-6min / Pause 2-3min / 2-3 Posten pro Person
 - Postendistanz: kurz bis mittel, je mehr Feinorientierung umso geringer die Distanz
 - Intensität 7-9 (Skala 1-10)
- Am Start bekommt Läufer:in A Karte A und Läufer:in B Karte B. Läufer:in A bekommt 10–15 Sekunden Zeit, sich mit der ganzen Karte den Weg zum ersten Posten so gut wie möglich einzuprägen. Beim Startsignal dreht Läufer:in A die Karte um und kann während des Laufens die Richtung mit der Kompass-Blindflugkarte kontrollieren. Ab dem Startsignal ist es die Aufgabe von Läufer:in B, mit der vollständigen Karte die Route zu seinem/ihrer ersten Posten einzustudieren, während Läufer:in B Läufer:in A hinterherläuft, bis Läufer:in A den ersten Posten erreicht hat. Danach muss Läufer:in B die Karte umdrehen und mit der Kompass-Blindflugkarte sowie aus dem Gedächtnis heraus zum nächsten Posten orientieren. Nach der ersten Bahn wird pausiert und eventuell zu einem anderen Start gegangen.

Zielsetzung

- Herausfiltern und Merken von wesentlichen Informationen bei hohem Tempo / Kompass als Stütze
- Umgang mit Stresssituationen

Variationsmöglichkeiten: Die Kompassblindflugkarte kann auch mit Auffanglinien und für Jüngere mit Teilausschnitte der Karte (z.B. Postenraum) versehen werden.

Jagdstart- / Verfolgungs-OL



Karte: Naturfreunde Villach

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

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

A2: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Läufer:innen starten auf eine OL-Bahn mit einem kleinen Abstand (Jagd)
- Es geht darum, bis zum (nächsten) Ziel den vor sich Startenden einzuholen bzw. sich nicht einholen zu lassen
- Normalerweise in Intervallform mit mehreren Starts und Zielen

Zielsetzung

- Ziel ist es, als erstes im Ziel zu sein
- Üben des Spiels zwischen Nach- / Mitlaufen, Orientieren und selbst aktiv anführen
- Üben des Gegnerkontakts mit unterschiedlichen Aspekten (Anführen, Mitlesen, Gabelungsvarianten, Konzentration auf sich selbst, etc.)
- Sicheres Orientieren bei hoher Geschwindigkeit

Variationsmöglichkeiten

- Bei Intervallform und großer Gruppe können Athlet:innen auf-/absteigen
- In der Stadt und im Wald umsetzbar
- Gabelungssysteme können eingesetzt werden
- Unterschiedliche Zeit zwischen den Startenden

Durchführungshinweise

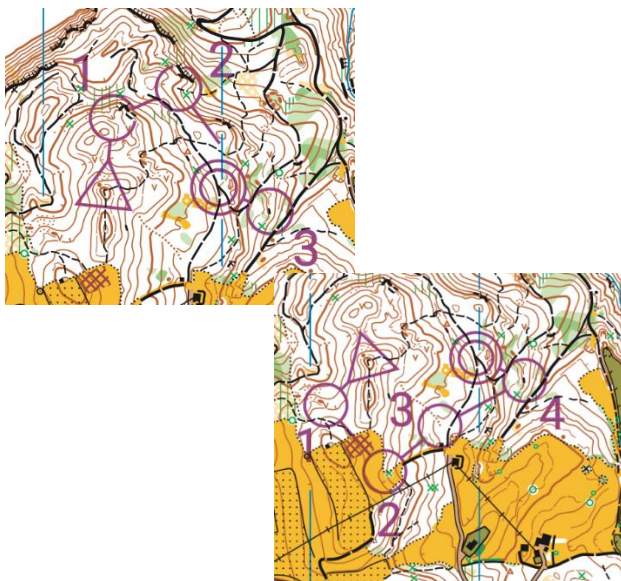
- Nicht zu lange Strecken, um mehrere Situationen zu simulieren
- Startreihenfolge wechseln / durchtauschen

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsform: Staffelstarts

[zurück zur Übersicht](#)

Kerschi-Training



Karte: SU Klagenfurt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L3: Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

A2: Kontakt mit anderen Laufenden

Sekundäre Kompetenzen¹

H: Umgang mit Relief

Karte (Kerschi Training“, Sattnitz (@SUK))

Beschreibung

- Bei dieser Trainingsform geht es um das Kartenlesen bei hoher Herzkreislaufbelastung. Das Training besteht aus Bergintervallen mit anschließendem Bergab-OL-Training.
- Es werden mehrere verschiedene OL-Bahnen erstellt, wobei der Start jeder Bahn immer das Ende des Bergintervalls ist.
 - Umfang allgemein 3-7 Bahnen
 - Dauer Bergintervall 2-5min
 - Dauer OL Training 4-6min / 3-5 Posten / Pause 2-5min
 - Intensität Bergintervall 7-10 (Skala 1-10)

Zielsetzung

- Fokus auf die Ausführung der O-Kompetenzen bei hoher physischer Belastung

Variationsmöglichkeiten

- Bergintervall und OL-Bahn werden mit maximaler Intensität absolviert
- Nur das Bergintervall wird mit maximaler Intensität absolviert. Bei der OL-Bahn wird nach Trainingsvorgaben die Geschwindigkeit reduziert, um den Fokus auf Technikziele zu setzen
- Varianten beim Kartenlesen: Karte darf bergauf schon gelesen werden, Karte erst am Startpunkt umdrehen
- Das Bergintervall wird locker gelaufen, der Fokus liegt auf der Technik bei der OL-Bahn (Spaß am Bergab-OL für Kinder und Anfänger:innen)

Durchführungshinweise

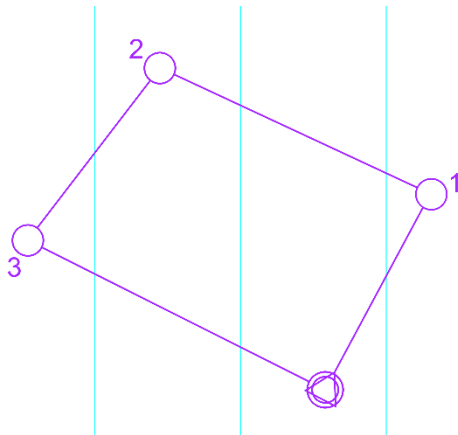
- Der Start ist mit einem Postenschirm zu markieren.
- Wenn der Weg zum Start komplexer ist, diesen mit Bändern markieren.
- Je nach Zielsetzung: Posten mit SI beim Start, um die Zeit der Bergauf-Intervalle zu dokumentieren

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsform: Downhill-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Kompassblindflug



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

D1: Gefühl für Distanz

K2: Richtung mit dem Kompass halten

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung Die gesamte Karte ist reduziert und ausschließlich weiß. Nur die Bahn und die Nordlinien sind sichtbar.
Zielsetzung - Verbesserung der Kompasstechnik - Entfernungen abschätzen - Postenbeschreibung aktiv benutzen
Variationsmöglichkeiten - Die gesamte Karte ist reduziert. - Rund um die Bahn ist die Karte sichtbar, um ein Auffangen zu ermöglichen. - Im Postenraum ist die Karte sichtbar.
Durchführungshinweise - Nordlinien nicht ausblenden. - Maßstab nach Wettlaufordnung wählen. - Offenes, flaches Gebiet wählen. - Keine Hindernisse (Zäune, Gewässer, Privatgrund, ...) unter der Verbindungslinie. - Notfallkarte mitgeben oder Teile der Karte sichtbar lassen.
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Kontakt-OL



Karte: OC Fürstenfeld

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A3: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

Sekundäre Kompetenzen¹

A1: Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen

A4: Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren

Beschreibung

- Bei dieser Trainingsform werden zahlreiche Posten auf engem Raum gesetzt und mit Kontrollnummern versehen.
- Die Athlet:innen erhalten „normale“ Bahnen, die sich teilweise stark ähneln. Da das Training auf begrenztem Raum stattfindet, kommt es häufig zu Überschneidungen der Bahnen oder zur mehrfachen Nutzung einzelner Posten. Idealerweise sind gleichzeitig viele Athlet:innen unterwegs, sodass gezielt das „Fokussieren auf sich selbst“ geübt werden kann.
- Eine weitere Schwierigkeit kann die organisatorische Komplexität der Bahnanlage darstellen („Wo muss ich als Nächstes hin?“).

Zielsetzung

- Fokus auf sich selbst bewahren
- Die eigene Strecke im Blick behalten und das Laufkonzept konsequent umsetzen – auch dann, wenn nicht benötigte Posten direkt an der Route liegen

Variationsmöglichkeiten

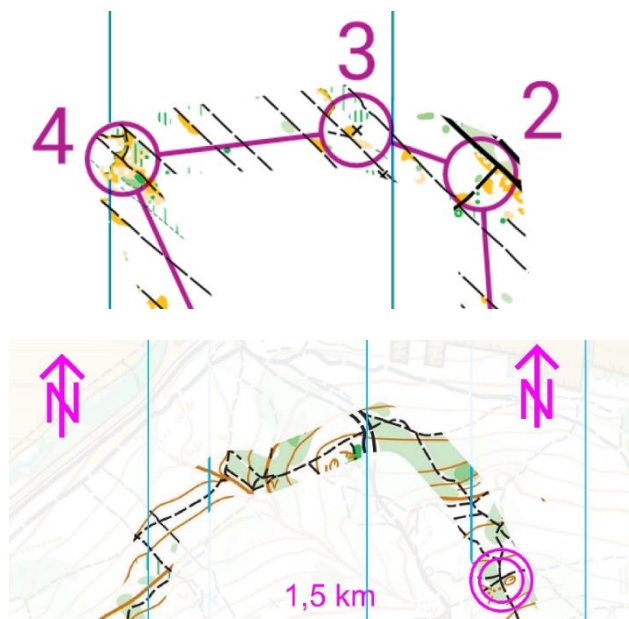
- **Massenstart:** Es ist erwünscht, dass viele Athlet:innen gleichzeitig starten; jede:r erhält jedoch eine leicht unterschiedliche Bahn.
- **Postenwahl:** Die Standorte der Posten können bewusst einfach oder schwierig gewählt werden.
- **Kartenausschnitte:** Die Karte kann reduziert werden, z. B. durch Weglassen von Wegen oder Verwendung von Braundruck.
- **Bahnanlage:** Entweder laufen alle die Posten aus derselben Richtung an, oder die Bahnanlage wird komplett durcheinander gestaltet.
- Zur Variation lassen sich auch Schmetterlinge oder Phi-Loops einbauen.

Durchführungshinweise

- Kontrollnummern bei allen Posten unbedingt verwenden
- Die Abstände zwischen den Posten bewusst klein halten
- Für Anfänger:innen eignet sich diese Trainingsform besonders dann, wenn sie erstmals allein in den Wald gehen: Durch den häufigen Kontakt mit anderen Läufer:innen entsteht Sicherheit, dennoch muss die Bahn eigenständig absolviert werden

[zurück zur Übersicht](#)

Korridor-OL



Karte: HSV OL Wiener Neustadt und WOLV

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

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

K2: Richtung mit dem Kompass halten

K3.2: Feines Richtungslaufen

L3: Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

Sekundäre Kompetenzen¹

L1: Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

Beschreibung

- Die Karte ist bis auf einen Korridor zwischen den Posten weiß
- In diesem Korridor ist die Karte normal zu sehen
- Um ein Auffangen zu erleichtern, kann die „restliche Karte“ leicht transparent gedruckt werden
- Eventuell ist der Rand der Karte eingezeichnet, damit wieder zurückgefunden werden kann

Zielsetzung

- Verbesserung der Feinorientierung
- Distanz (-gefühl) schulen
- Kompasslaufen üben
- Intuitives Orientieren mit Richtungsänderungen und Distanzen

Variationsmöglichkeiten

- Breite des Korridors verändern (je nach Schwierigkeitsgrad)
- Zusätzliche Objekte einblenden (z.B. Auffanglinien, Dickichte, etc.) oder Objekte ausblenden
- Evtl. ohne Kompass orientieren (Fortgeschrittene/Profis)
- Mit oder ohne Posten

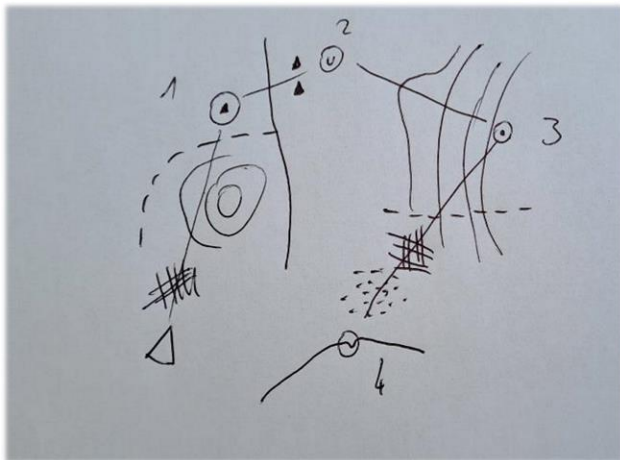
Durchführungshinweise

- Korridor muss geeignet/belaufbar sein,
- Leichter: Leitobjekte erkennbar und eindeutige Postenstandorte
- Nordlinien nicht ausblenden bzw. aktiv auf weißer Karte einblenden (ev. neues Symbol dafür erstellen)
- Notfallkarte mitgeben oder transparente Hintergrundkarte (oder Rand/Auffanglinien)

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Kroki-OL



Anfänger:innen ✓ ✓ ✓

Fortgeschrittene ✓ ✓ ✓

Profis ✓ ✓ ✓

Primäre Kompetenzen¹

L1.3: Prospektives Orientieren

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

R3.1 & R3.2: Checkpoints und Attackpoints setzen und festlegen (inkl. Geländeinformationen – H3)

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Die Sportler:innen bekommen die Karte schon vor dem Start und müssen dann die wichtigsten Informationen auf ein eigenes Blatt Papier zeichnen
- Der OL wird ohne Originalkarte und nur mit dieser Skizze absolviert.

Zielsetzung

- Wichtige Karteninfos herausfiltern und schriftlich wiedergeben (aufzeichnen)
- Balance zwischen vielen (ineffizient) und wenigen Infos finden
- Dem eigenen Plan vertrauen und diesen durchziehen

Variationsmöglichkeiten

- Ganz leeres Blatt Papier als schwierigste Stufe
- Aufgedruckte Nordlinien zur Vereinfachung
- Aufgedruckte Bahn (nur Violett wie Kompass Blindflug) als leichtere Variante
- Schwierigkeit der Postenstandorte
- Zeichnung unter Zeitdruck anfertigen (Zeitangabe pro Posten oder Gesamtzeit)
- Möglichkeit, unterschiedliche Stiftfarben zu verwenden
- Gegenseitiges Zeichnen von Skizzen

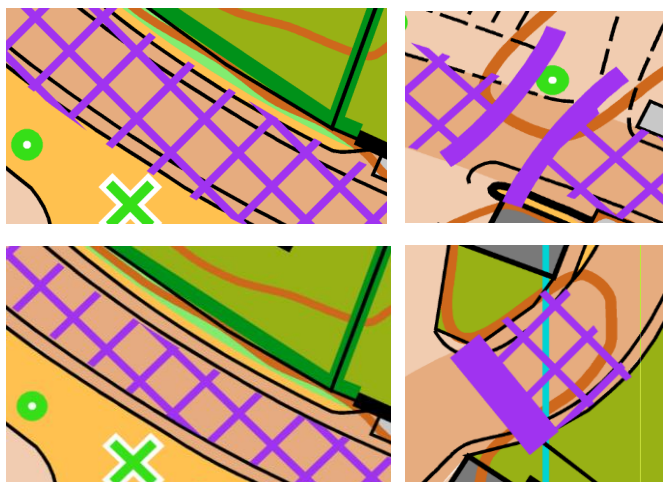
Durchführungshinweise

- Parallelsituationen vermeiden (vor allem bei weniger Erfahrenen)
- Notfallinformationen angeben (so findest du auf jeden Fall wieder zurück) oder Notfallkarte mitgeben
- Strecke nicht zu lange machen, um einen kompletten Orientierungsverlust zu vermeiden

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Künstliche Hindernisse



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2: Route wählen

S1.3: Wesentliche Unterschiede von urbanen OL-Karten und Waldkarten kennen

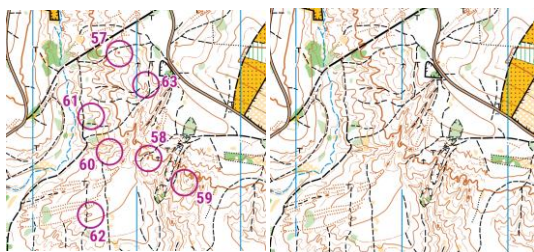
Sekundäre Kompetenzen¹

R4: Routenwahl umsetzen

Beschreibung - Künstliche Hindernisse werden bei anspruchsvollen OL-Trainingseinheiten verwendet - Diese werden hauptsächlich beim Sprint-OL verwendet, können aber durchaus auch bei Waldtrainings- und unterschiedlichen Wettkampfformen eingesetzt werden (um etwa Straßen für eine Routenwahl auszuschließen oder Wildruhezonen einzurichten) - Durch die Hindernisse werden oft künstlich Routenwahlen erzeugt bzw. die Routenwahl wird erschwert - Mehrere Anwendungsmöglichkeiten: gesamte Straßensperre, Straßenstelle mit offenen Gehsteigen, Straßensperre mit definierten Übergängen, Straßensperre quer (siehe Abbildungen)
Zielsetzung - Routenwahl im Sprint-OL: Routen sehen, schnell und richtig entscheiden - Lesen der Karte während des Laufens
Variationsmöglichkeiten - Künstliche Hindernisse bei mehreren unterschiedlichen Läufen ändern, bspw. bei KO-Sprint oder Loops - Unterschiedliche Markierung von Sperren testen (siehe dafür aktuelle IOF-Guidelines)
Durchführungshinweise - Unterschiedliche Routen im Nachhinein analysieren - Vor allem bei komplizierten Routenwahlen eine Ausmessung der Routen vorbereiten / zur Verfügung stellen - Absperrungen klar und deutlich in der Karte kennzeichnen, keine absichtlichen Fallen einbauen - Überlegung, ob künstliche Hindernisse markiert werden müssen - Achtung bei weniger Geübten oder Jüngeren, die künstliche Sperren nicht kennen / gewohnt sind - Ev. vor dem Training klarstellen, dass es künstliche Hindernisse geben kann (oder eben nicht)
Sonstiges Ähnliche Trainingsform: Routenwahl-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Laufspiel mit O-Aufgaben



Karte: OC Fürstenfeld

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

S1: Signatur und Farben

H1: Umgang mit Relief

R2: Sinnvolle Routen erkennen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Während eines Laufspiels / Krafttrainings / Aufwärmens werden Aufgaben aus dem Orientierungsbereich gestellt und gelöst.
- Es steht die Verbindung zwischen physischer Belastung und einer O-Aufgabe im Vordergrund, ohne speziell im OL-Gelände zu sein.

Zielsetzung

- Spezifische Weiterentwicklung spezieller Fähigkeiten (schnelles Entscheiden von Routen, Erkennen des Reliefs, Schnelle Aufnahme und Verarbeitung der Karteninformationen)
- Kennenlernen eines neuen Gebietes

Variationsmöglichkeiten

- Routenwahlen
- Teilstrecke merken und wichtige Informationen aufzeichnen (Kroki)
- Posten merken und aus dem Gedächtnis in eine leere Karte einzeichnen
 - direkt nach der Belastung einzeichnen
 - merken – Belastung – einzeichnen
 - während der Belastung merken – einzeichnen in der Belastungspause
- Relief erkennen – „rauf oder runter“
- Während eines Lauftrainings eine normale OL-Bahn im Kopf mit einem speziellen Fokus durchgehen (z.B. Überlegungen, wie genau man die unterschiedlichen Teilstrecken lösen würde)

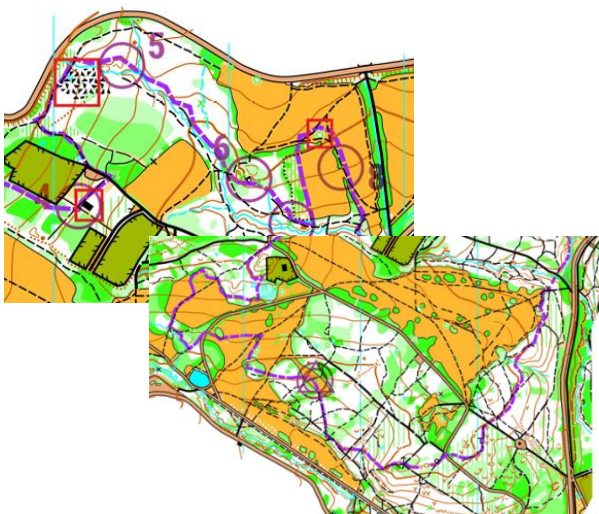
Durchführungshinweise

- Vor allem Kindern sollte das Training Spaß machen
- Bei Eliteläufer:innen hinterfragen: Ist das Training sinnvoll oder nur eine „nette Spielerei“?

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Linien-OL



Karte: WOLV

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K1: Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen

L1: Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

L3.3: Feinorientierung

Sekundäre Kompetenzen¹

L2: Umgebung bewusst wahrnehmen

S1: Farben und Signaturen der Karte deuten

Beschreibung

- Läufer:innen folgen einer auf der Karte eingezeichneten Linie
- Entlang der Linie befinden sich markant gesetzte Posten, die aber nicht auf der Karte eingezeichnet sind
- Läufer:innen zeichnen die Postenstandorte auf der Karte ein

Zielsetzung

- Karte lagerichtig ausrichten
- Karte gut falten und Handling (bspw. Daumengriff) üben
- Kartenkontakt halten, ständiges Abgleichen von Gelände und Kartenbild
- Feinorientierung
- Leitlinien und Auffanglinien erkennen

Variationsmöglichkeiten

- Posten merken und erst im Ziel einzeichnen (Schulung Kartengedächtnis)
- Linien-OL ohne Posten
- Linie mit Unterbrechungen einzeichnen (für Fortgeschrittene)
- Läufer:innen müssen vorher in einer gewissen vorgegebenen Zeit die Linie selbst einzeichnen
- In die Karte Zusatzobjekte einzeichnen oder markante Objekte aus der Karte löschen. Trainer:in kann diese dann am Ende mit den Läufer:innen besprechen.

Durchführungshinweise

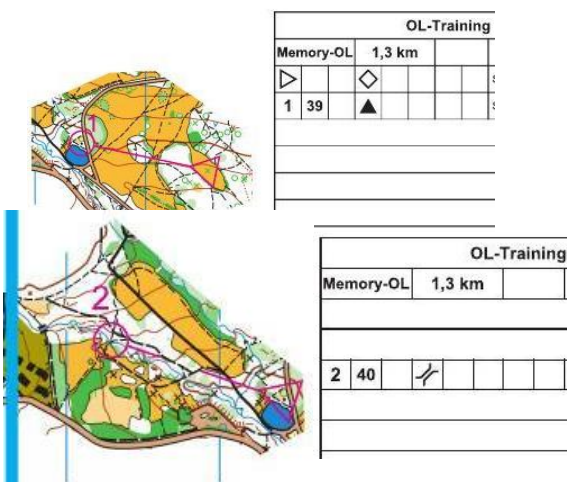
- Stifte bereitstellen, je nach Können Linie auf Wegen oder im Gelände zeichnen
- Vor allem für Fortgeschrittene/Profis: wirklich genaues Ablaufen der Linie einfordern
- Für Profis vor allem passend für ein mittelschnelles Sprinttraining (Karte kennenlernen) oder in einem detailreichen Waldgebiet.

Sonstiges

- Linie nicht direkt auf dem Weg (oder dem Linienobjekt) platzieren, um diesen nicht zu verdecken
- Linienbreite für gute Lesbarkeit individuell an Karte anpassen

[zurück zur Übersicht](#)

Memory-OL



Karte: WOLV

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2: Routen wählen

R3: Genaues Durchplanen der Route

L1.3: Prospektiv einen Kartenausschnitt visualisieren

Sekundäre Kompetenzen¹

K2: Richtung mit dem Kompass halten

Beschreibung

- Die Läufer:innen haben selbst keine Karte in der Hand.
- Bei jedem (oder jedem 2./3./4.) Posten befindet sich eine Karte, dort müssen sich die Athlet:innen die nächsten Routen und Posten merken.
- Die Strecke wird dann aus dem Gedächtnis und ohne Karte gelaufen.

Zielsetzung

- Route finden und strukturieren
- Karte visualisieren und merken
- Strukturiertes Kartengedächtnis schulen, sich nur wesentliche Merkmale einprägen
- Abgleichen von Karte und Geländevorstellung

Variationsmöglichkeiten

- Unterschiedliche Anzahl an zu merkende Posten
- Kurze Bahnen merken, nach jeder Bahn auslesen; bei dieser Variation kann am Start geholfen werden
- Eine leere Karte, nur mit Bahn und Nordlinien, darf für die Richtung mitgenommen werden

Durchführungshinweise

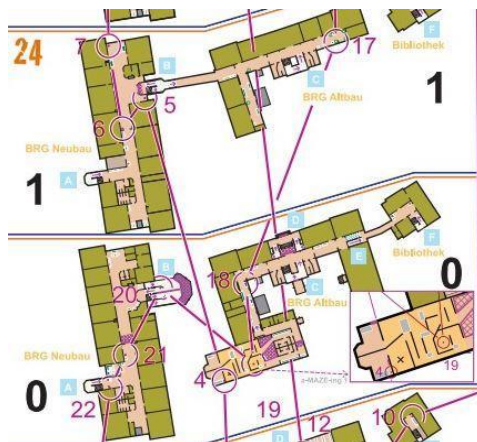
- Notfallkarte ohne Posten mitnehmen

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsformen: Tankstellen-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Mikrosprint



Karte: OC Fürstenfeld

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2: Routen wählen

R3: Genaues Durchplanen der Route

Sekundäre Kompetenzen¹

A1: Korrekte Anlaufreihenfolge

Beschreibung - Gelaufen werden unterschiedliche Bahnen in einer Turnhalle oder in einem Gebäude. - Turngeräte bzw. zusätzliche Hindernisse können aufgebaut werden.
Zielsetzung - Schnelle Routenentscheidungen treffen - Training von komplexen Routenwahlen - Aufrechterhaltung der O-Kompetenzen bei maximaler Geschwindigkeit
Variationsmöglichkeiten - Eine komplexe Bahn oder mehrere Bahnen - Durchführung mit Sportident
Durchführungshinweise - Turngeräte bzw. zusätzliche Hindernisse/Sperrgebiete können aufgebaut werden. - Karte muss vorab gezeichnet werden. Alternative: Raumplan eines Gebäudes - Durchführung mit Sportident.
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Mobile-OL



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1: Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

L2: Umgebung bewusst wahrnehmen

D1: Gefühl für die Distanz haben

Sekundäre Kompetenzen¹

R2: Routen wählen

Beschreibung

- Der Mobile-OL ist eine besondere Trainingsform, bei der zwei Personen als Team zusammenarbeiten und gezielt ihre Orientierungs- und Kommunikationsfähigkeiten schulen.
- Eine Person bleibt mit der Karte am Startpunkt und übernimmt die Rolle des Navigators.
- Die zweite Person, die Läuferin bzw. der Läufer, begibt sich mit einem Handy (Telefonverbindung oder Sprachchat) auf die Strecke – ohne eigene Karte.
- Der Navigator leitet den Partner/ die Partnerin nun ausschließlich verbal durch eine komplette Strecke mit mehreren Posten bis zum Ziel.
- Gleichzeitig muss der Navigator auf die Beschreibungen des Geländes durch die Läuferin hören, um deren Position einschätzen und ggf. korrigieren zu können.
- Am Ziel angekommen, tauschen die Partner:innen die Rollen. Für die zweite Runde empfiehlt sich eine neue, unbekannte Strecke, damit auch der zweite Teil des Teams unter gleichen Bedingungen läuft.

Zielsetzung

- Beim Mobile OL liegt der Fokus auf der Kommunikation und der Fähigkeit, die Karte korrekt zu lesen und präzise Anweisungen zu geben. Der/Die Läufer:in muss sich an die Anweisungen halten und flexibel auf Hindernisse reagieren.
- Die Strecke muss gut strukturiert werden, um Anweisungen präzise weitergeben zu können.

Variationsmöglichkeiten

- Die Person, die auf der Strecke unterwegs ist, hat eine leere Karte mit dem Bahnaufdruck und Nordlinien zur Verfügung, um die Richtung mit dem Kompass nehmen zu können.

Durchführungshinweise

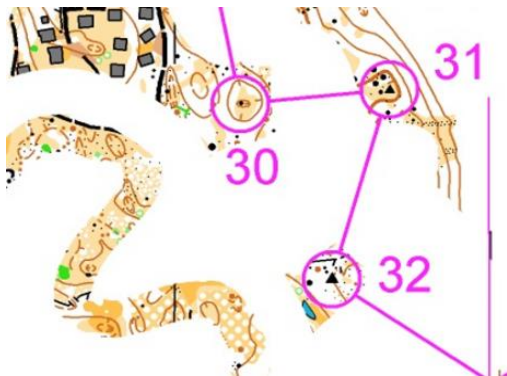
- Die Planung des Mobile-OLs sollte darauf abzielen, eine Strecke zu wählen, die abwechslungsreich, aber für beide Läufer:innen gut nachvollziehbar ist. Es ist wichtig, dass die Karteninformationen klar und deutlich sind, damit der/die Partnerin die Anweisungen gut verstehen und umsetzen kann.

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsformen: Ansage-OL, Text-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Multitechnik



Karte: OLC Graz

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

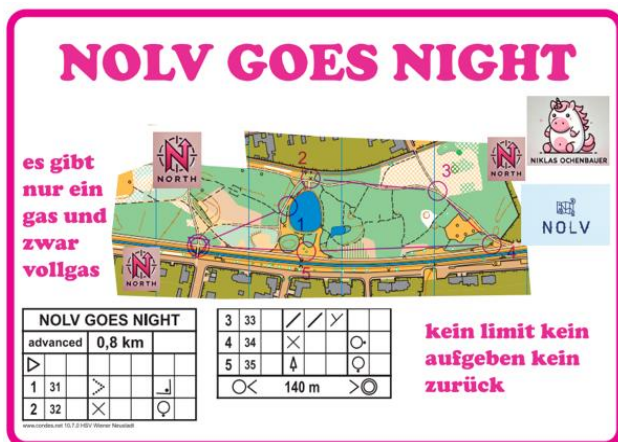
Individuell zu spezifizieren

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung - Mehrere unterschiedliche Trainingsformen werden hintereinander auf derselben Karte absolviert - Typische Inhalte: Braundruck, Linien-OL, Fenster-OL, Korridor-OL, Vielposten-OL, Reduzierte Karte
Zielsetzung - Unterschiedlicher Fokus innerhalb eines Trainings, notwendige Konkretisierung des Trainingsziels - Daher gut geeignet, um ein Gelände kennenzulernen oder in ein Trainingslager zu starten - Fokus auf sauberes Orientieren, normalerweise geringes Tempo
Variationsmöglichkeiten Mit unterschiedlichen Trainingsformen zu verbinden
Durchführungshinweise Die jeweiligen Kartenteile müssen für die dort durchgeführte Trainingsform geeignet sein
Sonstiges Hilfstrainingsform

[zurück zur Übersicht](#)

Nacht-OL



Karte: HSV OL Wiener Neustadt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K1-2: Kompass

D: Distanz

L2.3.: Situationsangepasst die Umgebung bewusst wahrnehmen

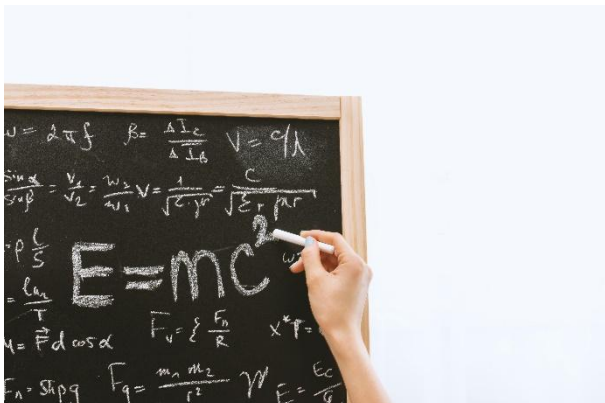
Sekundäre Kompetenzen¹

Mentale Stärke und Teamfähigkeit

Beschreibung Bei einem Nacht-Orientierungslauf müssen die Teilnehmer:innen in der Dunkelheit mit einer Stirnlampe, Karte und Kompass ihre Kontrollpunkte im Gelände finden.
Zielsetzung - Förderung der Orientierungsfähigkeiten, insbesondere der Kompassarbeit und des Distanzgefühls - Stärkung der Teamarbeit (beim Laufen mit einem Partner, einer Partnerin)
Variationsmöglichkeiten - Variation im Gelände - Stadt oder Wald
Durchführungshinweise - Funktionierende Stirnlampe - Erklärung über Verhalten bei Lampenausfall bzw. wenn der Läufer, die Läuferin sich nicht mehr orientieren kann - Festgelegter Zielschluss - Bis DH-14 grundsätzlich in Teams laufen lassen (wie bei ACs)
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

OL mit Spezialaufgabe



Anfänger:innen ✓ ✓ ✓

Fortgeschrittene ✓ ✓ ✓

Profis ✓ ✓ ✓

Primäre Kompetenzen¹

Abhängig von konkreter Zielsetzung

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Laufen einer normalen OL-Spezialaufgabe
- Entweder klassisch: mit Fokus auf spezielle Technik / Aspekte
- Oder mit zusätzlichen Aufgaben oder erschwerenden/erleichternden Maßnahmen
- Hierbei sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt

Zielsetzung

- Individuelle Zielsetzungen

Variationsmöglichkeiten

- Klassische Möglichkeiten: Kompass, Höhenbild, Attackpoint, Routenwahl testen, etc.
- Möglichkeiten einer Spezialaufgabe:
 - Intervalltraining / Fahrtspiel
 - Bei Posten Zusatzaufgabe (bspw. Mobilitäts- oder Kraftübung) machen
 - Absichtliche / aktive Störung einer Betreuungsperson (wie bspw. Karte zerreißen, nass machen)
 - Immer genau unter dem Strich laufen
 - Distanz schätzen
 - Quiz beim Posten / Lernen für Prüfungen / Vokabeln für Ablenkungen und Spiel mit Fokus

Durchführungshinweise

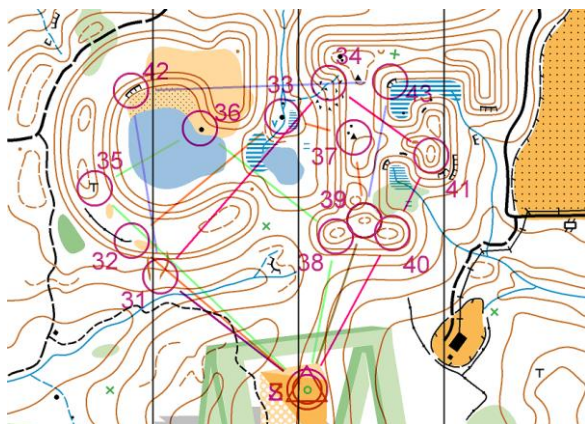
- Zielsetzung genau überlegen und nicht aus den Augen verlieren
- Athlet:innen über Idee vorher aufklären (oder eben absichtlich nicht bzw. nachher)

Sonstiges

- Hilfstrainingsform

[zurück zur Übersicht](#)

OL mit Zusatzaufgaben



Karte: Fantasy-Map

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A2: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

A3: Wettkampfsituationen trainieren

A4: Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung - Gemeinsamer Start, vor jedem Abschnitt muss eine Zusatzaufgabe (Rätsel, OL-Aufgabe, Aktivität) absolviert werden, danach wird eine Schleife absolviert. - Der Ablauf wiederholt sich, bis alle Schleifen angelaufen wurden.
Zielsetzung - Spaß und Teamgeist fördern - Konzentration und Fokus auf jeweilige Aufgabe, Fokuswechsel
Variationsmöglichkeiten - Streckenlängen variieren - Partner O – abwechselndes Laufen, Staffel
Durchführungshinweise - Analyse – welche Zusatzaufgaben sind für den Fokus beim OL fördernd, welche Zusatzaufgaben erschweren den Fokus - Eine Möglichkeit, um Vor-Start Routinen zu testen
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

OL ohne Kompass



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K1: Karte nach dem Gelände ausrichten

K2: Blick in die Richtung, erkennbare Punkte im Gelände merken

Sekundäre Kompetenzen¹

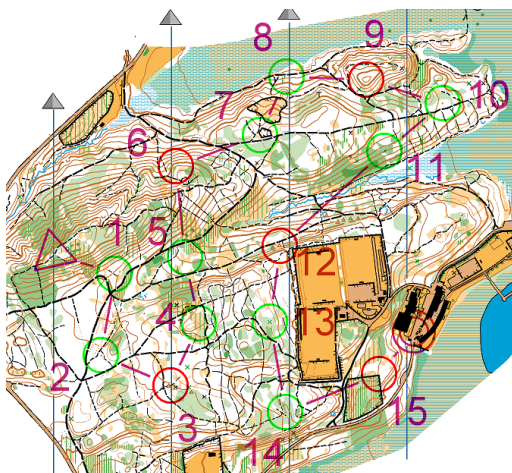
H3: Höhenkurven lesen und im Gelände erkennen

D1: Gefühl für die Distanz haben

Beschreibung Ein:e Läufer:in absolviert eine OL-Bahn bzw. verschiedene Trainingsformen, ohne dabei den Kompass zu nutzen.
Zielsetzung - Exaktes Kartenlesen. Von Punkt zu Punkt orientieren. - Anhand der Umgebung die Karte immer eingenordet halten. - Die Richtung auf unterschiedlich langen Teilstrecken halten können.
Variationsmöglichkeiten - Laufgeschwindigkeit variieren - Unterschiedliches Gelände - Kombination mit unterschiedliche Trainingsformen
Durchführungshinweise Hierfür eignet sich ein detailreiches, kupiertes Gelände
Sonstiges - Hilfstrainingsform - Ähnliche Trainingsform: Circle Map

[zurück zur Übersicht](#)

OL-Intervalle



Karte: Naturfreunde Villach

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L3.2: Karte während dem Laufen lesen

L3.4: Groborientierungsphase bei hohem Lauftempo

R2.2: Lauftempo priorisieren

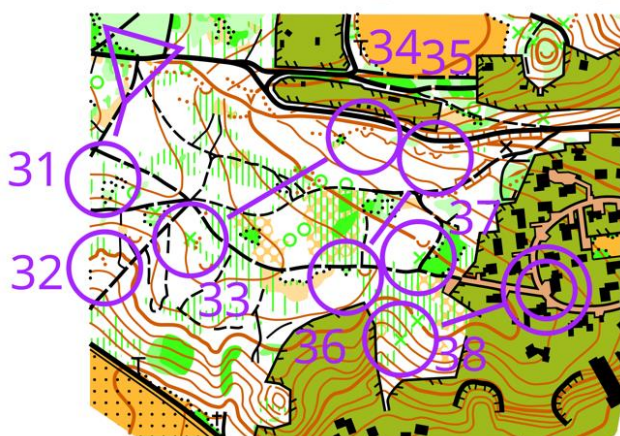
Sekundäre Kompetenzen¹

Laufen im Gelände verbessern

Beschreibung Auf einer Orientierungslaufstrecke werden immer im Wechsel 2 Posten schnell und dann wieder 1 Posten langsam gelaufen
Zielsetzung - Die Fähigkeit trainieren, auch bei hoher körperlicher Belastung (z. B. durch intensive Intervalle) die Karte präzise zu lesen und fundierte Entscheidungen zu treffen. - Einzelne Orientierungstechniken gezielt unter Belastung einüben - Schnellere und gleichzeitig sichere Routenentscheidungen treffen - Verbesserung des schnellen Laufens im Wald
Variationsmöglichkeiten - Unterschiedliche Intervalllängen, /-pausen - Tatsächliche Pause bei einem Posten, danach geht es direkt von dort wieder weiter - Downhill-Intervalle 1 Mann Staffel - Querintervalle ohne Posten
Durchführungshinweise - Vor dem jeweiligen Intervall nicht auf die Karte schauen - Nicht zu viele Bergauf-Abschnitte bei den Intervallen
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Poker-OL / RisikoO



Karte: O-Mapper

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A5: Bei fehlenden Posten richtig reagieren

R2: Routen wählen

R3: Genaues Durchplanen der Route

Sekundäre Kompetenzen¹

A2: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

Beschreibung

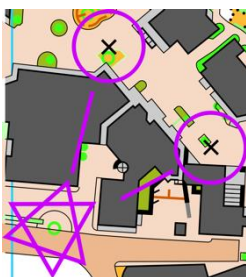
- Die Bahn sieht auf der Karte ähnlich aus wie beim Schneeball-OL: 2-4 Posten sind nah beieinander eingezeichnet (können aber auch ein bisschen weiter auseinander liegen), von denen nur ein Posten im Gelände wirklich gesetzt ist.
- Die Trainierenden planen im Voraus, welchen Posten sie als erstes anlaufen, und „pokern“, ob er dort wirklich sitzt. Falls sie ihn nicht finden, probieren sie ihr Glück bei einem anderen Standort.

Zielsetzung

- Genaues Anlaufen des Postenobjekts.
- Visualisierung des Postenraums.
- Route durchplanen, inkl. Routen, falls falsch gepokert.

Variationsmöglichkeiten

- RisikoO**
Bei jedem Posten bekommt man einen neuen Kartenabschnitt (wie beim Tankstellen-OL). Auf diesem sind allerdings zwei verschiedene Posten eingezeichnet, zu denen es weitergehen könnte. Einer von beiden ist tatsächlich dort, der andere nicht. So muss man sich einerseits merken, wie man zu dem einen Posten hinkommt, und andererseits, wie man zu dem anderen Posten gelangt, falls sich der eine als Niete herausstellen sollte.



Karte: O-Mapper

Durchführungshinweise

- Massenstart oder Einzelstart
- Genaue und präzise Anleitungen
- Komplexe Routen

[zurück zur Übersicht](#)

Postennetz-OL



Karte: OLC Wienerwald

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1.3: Prospektiv im Kopf ein geistiges Bild vom Gelände erstellen

R2: Routen wählen

R3: Genaues Durchplanen der Route

Sekundäre Kompetenzen¹

D1: Gefühl für Distanz haben

Beschreibung

- Mehrere freie Postenstandorte auf der Karte bilden ein Postennetz. Die Reihenfolge, in der die Posten abgelaufen werden, ist frei wählbar.
- Alle Posten müssen angelaufen werden oder ein Zeitlimit (Score OL) wird gesetzt

Zielsetzung

- Sich ein gutes Bild von der gesamten Karte vorstellen können, um taktische Entscheidungen treffen zu können
- Schnelle und sinnvolle Anlaufreihenfolge und Routen wählen
- Abschätzen von Distanzen und eigenen Lauffähigkeiten

Variationsmöglichkeiten

- Kombination mit anderen OL-Trainingsformen
- Steigerung der Schwierigkeit:
 - Es werden abwechselnd gerade und ungerade Posten angelaufen
 - Gewisse Anzahl an Postenstandorten dürfen ausgelassen werden
- Unterschiedliche Punkte für die Postenstandorte (Score OL)
- Strafpunkte für Verspätungen (Score OL)

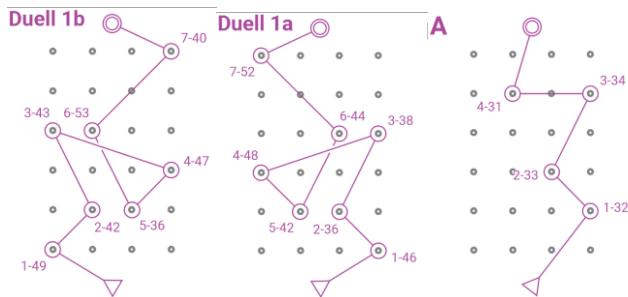
Durchführungshinweise

- Klare Außenbegrenzung
- Maximalzeit setzen

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Postenquadrat



Karte: Roland Fesselhofer

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K1: Karte ausrichten und Laufrichtung von ausgerichteter Karte abnehmen

Sekundäre Kompetenzen¹

A1: Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen

Beschreibung

- Das Training kann im Freien oder z.B. in einer Turnhalle stattfinden. Dabei werden Postenstände (oder Hütchen / nur SI-Stationen / ...) in einem Raster aufgestellt – in der „Originalform“ (© Roland Fesselhofer) ein Quadrat (z.B. 6x6) - oder auch in einer anderen Variation wie im Beispiel unten (6x4). Die Objekte sollten in einem gleichmäßigen Abstand von etwa 3 bis 5 m voneinander entfernt sein.
- Alle Objekte können dann als „Postenstandorte“ verwendet und daraus Bahnen kreiert werden. Die Bahnen können von einfach (A) bis schwierig (H) gestaltet werden.
- Bei den leichteren Bahnen können die verschiedenen Reihen farblich markiert werden.

Zielsetzung

- Schneller Richtungswechsel, Karte immer nach Norden ausrichten
- Gut getimter Blickwechsel zwischen Karte und Gelände

Variationsmöglichkeiten

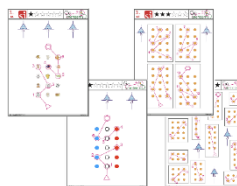
- Unterschiedliche Feldgrößen (5x5, 6x6, 7x7, 6x4, ...)
- Unterschiedliche Schwierigkeiten bei den Bahnen
- Auf der Karte keine Kontrollnummern angeben, um ein Nummernsuchen zu vermeiden, Kontrolle durch SI-Auswertung
- Gespiegelte „Duellen“ bei gleichzeitigem Start
- Mit Vorbelastung (z.B. in einem Bahntraining integrieren)
- Ohne aufgezeichnete Objekte in der Karte
- Auswendig merken

Durchführungshinweise

- Durchführung mit SI-Auswertung, Vorteile: bessere Vergleichbarkeit, Drucksituation, mehr Spaß
- SI-Air deaktivieren

Sonstiges

- Viele unterschiedliche O-Aufgaben findet ihr unter <https://www.go4orienteering.org>



[zurück zur Übersicht](#)

Postensetz-OL



Karte: SU Klagenfurt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L3: Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

K2: Umgebung bewusst wahrnehmen

Sekundäre Kompetenzen¹

S2: Postenbeschreibung interpretieren

Beschreibung Hauptvariante Kappenschnappen

- Das Training wird paarweise durchgeführt. Eine Person läuft zum ersten Postenstandort und markiert diesen mit einem Postenschirm oder einem anderen Gegenstand (z. B. einer Kappe). Anschließend kehrt sie zum Startpunkt zurück.
- Die zweite Person läuft nun zu diesem markierten Postenstandort, nimmt die Markierung mit, setzt sie am nächsten Postenstandort und kehrt ebenfalls zum Start zurück. Danach übernimmt wieder die erste Person. Dieses Vorgehen wird abwechselnd so lange fortgesetzt, bis der Posten an jedem vorgesehenen Standort einmal platziert war.
- Sollte ein Postenstandort nicht gefunden werden, kehrt man zum Start zurück, lässt sich den Standort zeigen und bespricht gemeinsam den korrekten Ort.

Zielsetzung

- Visualisierung vom Postenraum, Anlaufen des Postenobjektes
- Postenbeschreibung interpretieren und Posten korrekt setzen

Variationsmöglichkeiten

- „Put and Pick“: Die beiden Partner:innen laufen gleichzeitig los und setzen jeweils einen Posten an einem zuvor festgelegten Standort. Danach laufen sie direkt zum jeweils anderen Posten, holen diesen ab und treffen sich wieder am Startpunkt. Von dort aus starten sie gemeinsam zum nächsten Posten. Dieses Prinzip wird mehrfach wiederholt.
- „Put and run around the clock“: Die Bahn ist kreisförmig um den Startpunkt angelegt. Jede Läuferin bzw. jeder Läufer erhält einen bestimmten Postenstandort zugewiesen, setzt dort den Posten und läuft im Anschluss die gesamte Runde im Uhrzeigersinn ab. Der eigene gesetzte Posten wird am Ende der Runde wieder eingesammelt.

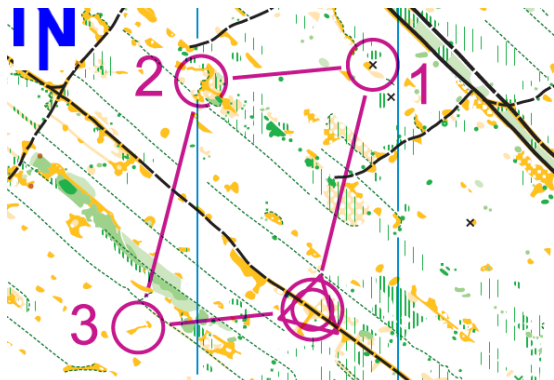
Hinweis: Diese Variante eignet sich nur für sehr homogene Trainingsgruppen, da alle Teilnehmenden im gleichen Tempo unterwegs sein sollten, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Durchführungshinweise

- Dieses Training dauert länger (Stehzeiten!) und ist daher nicht geeignet für kältere Temperaturen.
- Partner:innen sollten auf einem ähnlichen OL-Niveau sein.
- Auf der Karte unterschiedliche Bahnen für Läufer:in A und Läufer:in B bereits markieren.
- Im Wald sind Posten empfehlenswert, da sie sichtbarer sind und besser angelaufen werden können.

[zurück zur Übersicht](#)

Reduzierte Karte



Karte: HSV OL Wiener Neustadt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

Kompetenzen abhängig von Zielsetzung

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Die Karte zeigt absichtlich nicht alle bzw. nur manche Informationen
- In der Basisvariante wird eine normale OL-Bahn abgelaufen
- Klassische Beispiele, welche Objekte in reduzierten Karten nicht sichtbar sind: Wege oder Vegetation
- Bekanntes und einfaches Gelände wird durch Reduktion schwieriger

Zielsetzung

- Durch verminderte Karteninformationen müssen die verbleibenden Informationen zur Orientierung verwendet werden
- Konkrete Zielsetzungen je nach Variationsform

Variationsmöglichkeiten

- Entfernen folgender Objekte:
 - Wege und menschengemachte Objekte (Zaun, Stromleitung, etc.)
 - Vegetation (alle Abstufungen von grün und gelb)
 - Alle außer braun (Steine & Felsen bleiben normalerweise ebenso erhalten) – siehe Braundruck
- Kombination der oberen Varianten
- Kombination der oberen Varianten (in einem Training variabel)

Durchführungshinweise

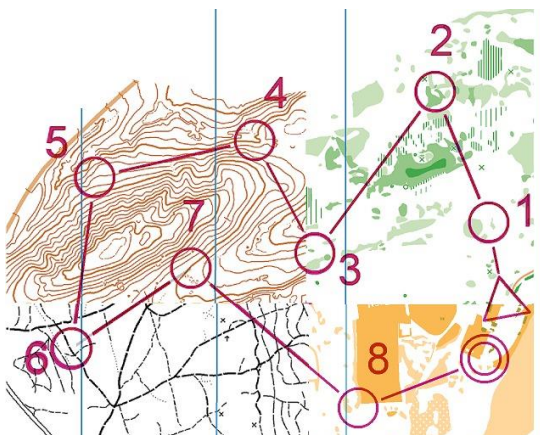
- Es kann Sinn machen, manche wichtige Objekte nicht auszublenden (z.B. zu querender Zaun, Auffanglinie Straße, unüberwindbares Dickicht, etc.)
- Trainingsform kann bei veralteten Karten helfen, weil nicht aktuelle Informationen gar nicht sichtbar sind

Sonstiges

- Hilfstrainingsform
- Reduzierte Karten eignen sich gut, um sie mit anderen Trainingsformen zu verbinden
- Ähnliche Trainingsform: Braundruck, Reduzierte Karte – Four Seasons

[zurück zur Übersicht](#)

Reduzierte Karte – Four Seasons



Karte: Naturfreunde Villach

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K2: Richtung mit dem Kompass halten

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

Sekundäre Kompetenzen¹

K3.1: Grobes Richtungslaufen

Beschreibung

- Karte mit 4 verschiedenen Karten-Reduktionen
- Die Idee ist, die Jahreszeiten als Metapher der Farben zu sehen
- Es gibt unterschiedliche Varianten, jedoch hier ein Vorschlag:
Winter: nur schwarze Informationen, Frühling: kein Bewuchs (kein grün/gelb), Sommer: nur Bewuchs (grün/gelb), Herbst: nur Braun (Höhenbild) – Achtung: im Beispiel ist es anders angegeben

Zielsetzung

- Genaues Orientieren mit den wenigen vorhandenen Informationen
- Kompassstraining sowie Distanzschulung als primäre Trainingsziele

Variationsmöglichkeiten

- Alle möglichen Variationen mit anderen Trainingsformen (hauptsächlich Varianten mit reduzierten Karteninformationen)
- Unterschiedliche Interpretation der "Jahreszeiten"

Durchführungshinweise

- Keine unüberwindbaren Hindernisse und Flächen (Felsen, Zäune, Privatgrund) in den ausgeblendeten Elementen
- Notfallinformationen geben, wie man zurückfindet
- Nordlinien auf der Karte lassen
- Möglich, die Strecke so anzulegen, sodass kürzere Bahnen auch einfachere Varianten haben (Vorteil, dass man nur eine Strecke bei verschiedenen Niveaus planen muss)

Sonstiges

- Hilfstrainingsform
- Ähnliche Trainingsformen: Reduzierte Karte, Braundruck

[zurück zur Übersicht](#)

Rerun-Gedächtnis-OL



Karte: Naturfreunde Villach

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L1.3: prospektives Kartenlesen

L1.4: retrospektives Kartenlesen

L2.2: Umgebung bewusst wahrnehmen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Die Teilnehmer laufen zuerst einen Orientierungslaufkurs mit Karte und nehmen ihre Zeit. Nach einer langen Pause (z. B. 30–60 Minuten oder sogar am nächsten Tag) müssen sie die gleiche Strecke noch einmal laufen – diesmal ohne Karte. Ziel ist es, sich die Route zu merken und die vorherige Zeit zu unterbieten.

Zielsetzung

- Gedächtnistraining, markante Punkte (Attackpoints und Streckenabschnitte werden eingepreßt)
- Effizienzsteigerung, Fokus auf flüssiges Laufen, weniger Stopps und schnellere Entscheidungen

Variationsmöglichkeiten

- Split-Memory: Nur bestimmte Abschnitte müssen auswendig gelaufen werden, andere mit Karte. (Zielsetzung eher auf Effizienzsteigerung)
- Pace-Partner: Zwei Läufer, einer läuft voraus und der andere folgt. Danach wechseln. Reflektion danach über verschiedene Routen. Warum bin ich so gelaufen? (1 Durchgang erfolgt jedoch allein)
- Schwierigkeit steigern: Zwischen dem ersten und zweiten Lauf eine kognitive Aufgabe einbauen (z.B. Kompass ist kaputt).

Durchführungshinweise

- Der erste Lauf sollte mit voller Konzentration erfolgen – Läufer müssen sich die Route bewusst einprägen.
- Die Pause sollte lang genug sein, man sollte mentale und physisch wieder erholt sein.
- Sicherheit beachten: Für Anfänger oder in schwierigem Gelände kann eine Notfallkarte mitgeführt werden
- Klare Regeln festlegen: Ist Abkürzen erlaubt oder soll die Route exakt wiederholt werden?
- Bahnlänge beschränken auf Mitteldistanz -> da zwei Mal gelaufen wird
- Eine Karte mit genügenden Anhaltspunkten wählen

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Rerun-OL



Karte: Naturfreunde Villach

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2.1: Sinnvolle Routen erkennen

R2.3: Erkannte Routen bewerten

R4.2: Eine gewählte Route konsequent umsetzen

Sekundäre Kompetenzen¹

K2: Richtung mit dem Kompass halten

Beschreibung

- Die Teilnehmer:innen laufen zunächst einen Orientierungslaufkurs mit Karte und nehmen ihre Zeit.
- Nach einer längeren Pause (z. B. 30–60 Minuten oder sogar am nächsten Tag) absolvieren sie die gleiche Strecke erneut – mit Karte.
- Ziel ist es, gut gewählte Routen beim zweiten Lauf präziser umzusetzen und Routen, die im Nachhinein anders entschieden wurden, entsprechend zu verändern.

Zielsetzung

- Gelände beobachten, bewerten und anschließend analysieren
- Verbesserung der Routenwahl: Auf Grundlage der Geländeanalyse und des ersten Laufes die gewählten Routen und Mikrorouten beurteilen, sich für eine optimale Variante entscheiden und diese im zweiten Lauf effizient umsetzen
- Fokus auf ein effizientes und angepasstes Laufen im Gelände

Variationsmöglichkeiten

- **Rerun zu zweit:** Zwei Läufer:innen, eine Person läuft voraus, die andere folgt. Anschließend wird gewechselt. Nach dem Lauf erfolgt eine Reflexion über die unterschiedlichen Routen: *Warum habe ich mich so entschieden?* (Der erste Durchgang wird jedoch allein absolviert.)
- **Steigerung der Schwierigkeit:** Zwischen dem ersten und zweiten Lauf wird eine kognitive Zusatzaufgabe eingebaut (z. B. „Der Kompass ist kaputt“).

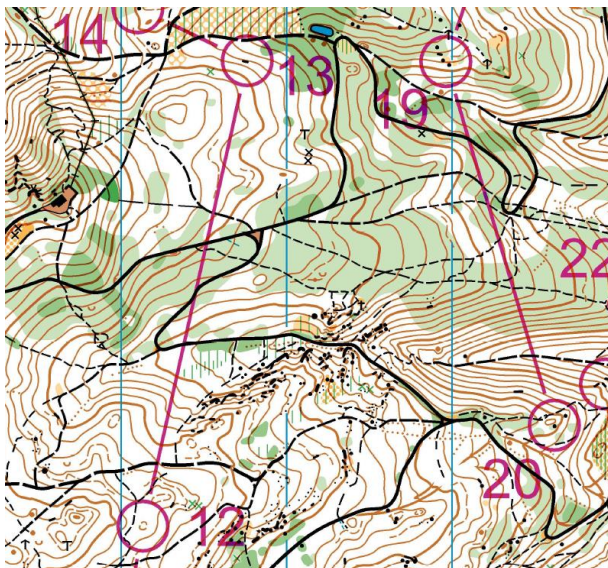
Durchführungshinweise

- Der erste Lauf sollte mit voller Konzentration erfolgen – die Läufer:innen müssen sich die Route bewusst einprägen.
- Die Pause zwischen den Läufen sollte lang genug sein, damit man sich sowohl mental als auch physisch erholen kann. Außerdem sollte genügend Zeit für eine Analyse eingeplant werden.
- Die Bahnlänge sollte auf Mitteldistanz beschränkt sein, da die Strecke zweimal absolviert wird.

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Routenwahl-OL



Karte: Naturfreunde Wien

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2: Routen wählen

R4: Routenwahl umsetzen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Ablaufen einer normalen OL-Bahn
- Teilstrecken so gewählt, sodass es mehrere Routenmöglichkeiten gibt
- Verwendung einer vollen Karte

Zielsetzung

- Übung Beurteilungsfähigkeit Routenwahl
- Vorausschauendes Kartenlesen, ev. Vorauslesen
- Entwicklung Entscheidungsschnelligkeit
- Erfahrungen aus dem Gelände für weitere Routenwahlen miteinfließen lassen

Variationsmöglichkeiten

- Allein (Analyse danach)
- Zu zweit oder in Kleingruppen, um Feedback zu unterschiedlichen Routen direkt zu erhalten (gleiches Leistungsniveau!)
- Zusätzliche Aufgaben (z.B. als Gedächtnis-OL)
- Zusätzliche künstliche Sperrgebiete
- Routenmöglichkeiten vorgegeben auf Karte eingezeichnet
- Rückschlaufen zum Vergleich von Routenwahlen
- In der Stadt und im Wald umsetzbar

Durchführungshinweise

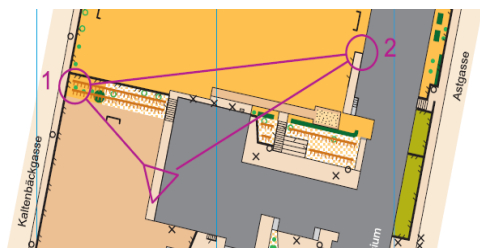
- Aktueller Kartenstand
- Achtung auf Passierbarkeiten im Gebiet vor Training
- Routenwahl komplett ersichtlich auf Karte
- Tendenziell längere Routen
- Profis: mehrere Routenwahlschleifen als Intervalltraining, Entscheidung mehrerer Routenwahlen auf einmal

Sonstiges

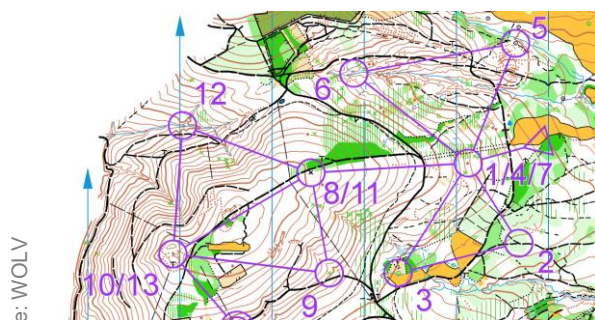
- Ähnliche Trainingsform: Künstliche Hindernisse

[zurück zur Übersicht](#)

Schmetterlings-OL



Karte: Schulkarte Asgasse



Karte: WOLV

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A1: Korrekte Anlaufreihenfolge und Postennummern sicherstellen

S1: Farben und Signaturen der Karte

L1.1: reale Objekte aus der Umgebung den Informationen aus der Karte korrekt zuordnen

A2: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben (Profis)

Sekundäre Kompetenzen¹

A4: Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren

S2: Postenbeschreibungen

Beschreibung

- Der Grundsatz des Schmetterlings-O ist es, dass ein Posten (oder der Start-/Sammelpunkt) öfters angelaufen wird
- Oftmals gibt es einen Start-/Sammelpunkt, von dem unterschiedliche Strecken absolviert werden. Dies erlaubt Feedback zwischen den Strecken ("Schleifen")
- Für Anfänger:innen sind diese Schleifen als normale OL-Bahn konzipiert, für Fortgeschrittene sollte es eigene Zielsetzungen geben

Zielsetzung

- Anfänger: OL-Strecken mit mehreren Posten ablaufen können
- Posten hintereinander ablaufen, Postennummer kontrollieren
- Fortgeschrittene: Unterschiedliche Zielsetzungen (bspw. Braundruck, keine Wege, Kompass, etc.)

Variationsmöglichkeiten

- Für Anfänger:innen bietet es sich an, in Zweiergruppen zu laufen
- Zuerst Stern-OL, im selben Training auch noch Schmetterlinge
- Für Profis: Massenstart oder Jagdstart, längere OL-Bahn mit einem/mehreren Schmetterlingen oder „Phi-Loops“
- „Einerstaffel“: Eine Person läuft mehrere Strecken in Wettkampfcharakter ab
- Kürzere und längere Schmetterlinge (ab 2 Posten)

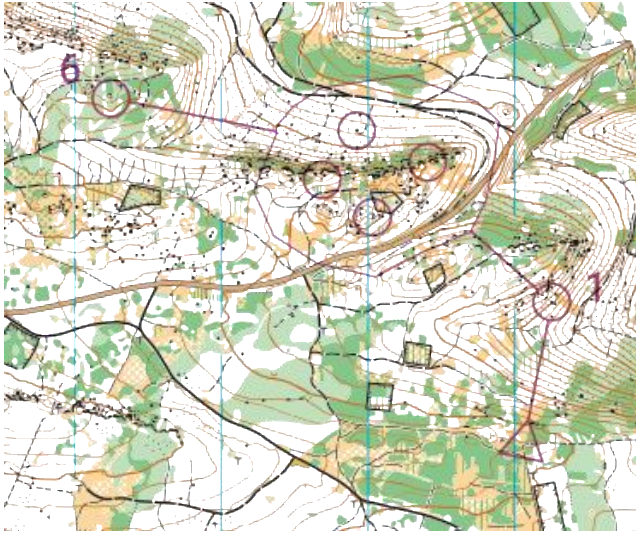
Durchführungshinweise

- Nach dem Stern-OL oft die aufbauende Trainingsform
- Genügend Karten drucken (oft machen die Teilnehmenden die Strecken aufbauend, also zuerst die kürzeren Schmetterlinge, dann die längeren)
- Schmetterlinge können auch „verkehrt“ gelaufen werden, um eine höhere Anzahl an Läufer:innen allein laufen lassen zu können

Sonstiges:

- Einfachste Variante bietet sich gut für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene an, da sie immer zu zweit unterwegs sein und sich bedarfsweise gegenseitig helfen können.

Schneeball-OL



Karte: sudetycup.pl

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L3: Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

K2: Richtung mit dem Kompass halten

Sekundäre Kompetenzen¹

K3: Grobes und feines Richtungslaufen

Beschreibung

- Mehrere Posten (ca. 3–4) werden zu einem „Schneeball“ zusammengefasst, d. h. sie stehen in einem detailreichen Gebiet nahe beieinander, jedoch an unterschiedlichen Postenstandorten.
- Die Bahn setzt sich aus mehreren solcher Schneebälle zusammen, die durch etwas längere Laufstrecken miteinander verbunden sind.
- Innerhalb eines Schneeballs werden die Posten in freier Reihenfolge angelaufen, bevor es weiter zum nächsten Schneeball geht.

Zielsetzung

- Wechsel von Grob- und Feinorientierung
- Richtung mit dem Kompass halten, viele Richtungswechsel der Schneeballposten

Variationsmöglichkeiten

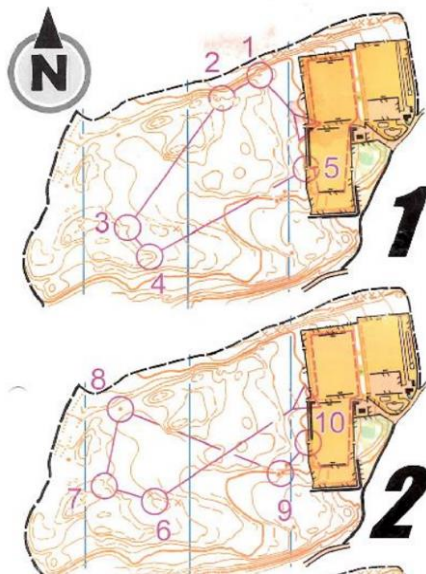
- Die Bahnanlage kann auch als Stern-OL gestaltet werden.
- Durchführung mit Massenstart möglich.
- Zusätzliche falsche Posten im Schneeball-Gebiet erhöhen die Schwierigkeit.

Durchführungshinweise

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Simulation von speziellen Situationen



Karte: Naturfreunde Villach, Gestaltung: Thierry Georgiou

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A2: Kontakt mit anderen Laufenden

A3: Startprozedere, Zuschauerpassagen, Verpflegungsposten und Zieleinlauf

Sekundäre Kompetenzen¹

A4: Anlaufen von falschen Posten

A5: Reagieren bei fehlenden Posten

Beschreibung

- Spezielle Wettkampfsituationen im Training üben

Zielsetzung

- Selbstvertrauen in besonderen Situationen stärken
- Abläufe automatisieren
- Anfänger:innen im Training auf spezielle Wettkampfsituationen vorbereiten

Variationsmöglichkeiten

- Vorstart und Startprozedere
- Massenstart
- Staffelübergabe
- Zuschauerpassagen inkl. Pflichtstrecke
- Getränkeposten
- Kartenwechsel

Durchführungshinweise

- Die Wettkampfsituation sollte möglichst genau im Training aufgebaut werden
- Anfänger:innen sind bei einem ersten Wettkampf oft überfordert, Wettkampfsituationen können so ohne Stress erklärt werden
 - Startboxen
 - Markierte Strecke zum Kartenstart
 - Pflichtstrecke vom letzten Posten ins Ziel
 - Pflichtstrecken im Wettkampf
 - Umgang mit falschen oder fehlenden Posten

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Staffelstarts



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A2: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

A3.1: Sich mit Startprozedere vertraut machen

A4: Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Bei diesem Training starten viele Athlet:innen gleichzeitig, um eine Staffelsituation zu simulieren
- Meistens ist es sinnvoll, Gabelungsvarianten einzubauen, um die Athlet:innen dazu zu zwingen, selbst zu orientieren und um blindes Nachlaufen zu vermeiden
- Je nach Trainingsziel kann man das Training auch in einer Intervallform gestalten.

Zielsetzung

- Voller Fokus auf eine saubere Technik bei hohem Tempo
- Üben des Gegnerkontakts mit unterschiedlichen Aspekten (Anführen, Mitlesen, Gabelungsvarianten, Konzentration auf sich selbst, etc.)
- Ziel ist es, als erstes im Ziel zu sein

Variationsmöglichkeiten

- Intervallform: zum Beispiel 3x10' oder 5x6'
- Bei Intervallform und großer Gruppe können Athlet:innen auf-/absteigen
- In der Stadt und im Wald umsetzbar
- Unterschiedliche Gabelungssysteme (klassische Gabel, Schmetterling, Phi-Loop)
- Möglichkeit des Contact-OL: Techniktraining mit 3 ähnlichen Bahnanlagen und Start zu dritt zur Simulation von mehr Gegnerkontakt (Ziel ist nicht, Erster zu werden, sondern Fokus auf Technik)
- Je nach Zielsetzung unterschiedliche Gruppengröße (ev. mehrere Starts hintereinander)

Durchführungshinweise

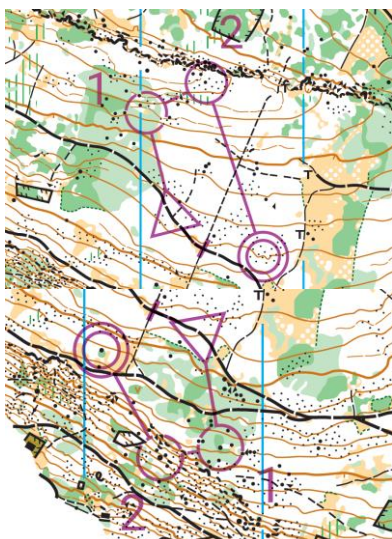
- Passendes Gelände (genügend und faire Gabelungsvarianten)
- Pause zwischen Intervallen vorgeben

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsform: Jagdstart- / Verfolgungs-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Startsimulation



Karte: sudetycup.pl

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A3.1: Sich vorgängig mit Details des Startprozederes vertraut machen und sich zielgerichtet auf mögliche Situationen einstellen

L3: Kartenarbeit und Lauftempo der Situation (Startphase) anpassen

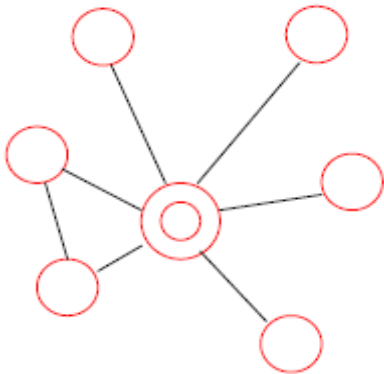
Sekundäre Kompetenzen¹

A2: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

Beschreibung - Mehrere Startsituationen in einem Training absolvieren - Karte nehmen und sichere Entscheidung zum ersten Posten treffen
Zielsetzung (Vor-)Startroutine entwickeln und festigen - Sicheren und schnellen (Sprint-)Start simulieren - Entscheidungen fällen und ohne Zögern umsetzen - Routen schnell erkennen - Persönliches Tempo für Startsituation finden
Variationsmöglichkeiten - Routen vor Start einzeichnen - Nur ein Posten oder 2-3 kurze Posten - Immer gleicher oder unterschiedlicher Startpunkt - Drei nummerierte Posten auf Karte einzeichnen, aber ohne Verbindungsstrich - Einzelstart/Massenstart/Jagdstart - Siehe Abbildung mit zwei Karten: verschiedene Startpunkte in kurzer Entfernung von einem gemeinsamen Vorstart; 1-3 Posten in Wettkampftempo
Durchführungshinweise - geeignetes Gelände - Zum ersten Posten mehrere (gleichwertige) Routen möglich - Ausreichend Platz am Start, um viele Personen gleichzeitig wegzuschicken (Massenstart) - Bei gleichem Startpunkt ausreichend detailliertes Gelände rundherum - Postenstandorte überlegt aussuchen, sodass klare Ablaufpunkte möglich sind
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Stern-OL



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

S1: Farben und Signaturen der Karte deuten

L1: Karte und Wirklichkeit miteinander verknüpfen und visuell abgleichen

Sekundäre Kompetenzen¹

R1: Leitlinien und Auffanglinien erkennen

Beschreibung

- Der **Startpunkt (Sternzentrum)** befindet sich zentral, meist an einem gut erkennbaren Ort.
- Von dort aus führen sogenannte „Sternarme“ zu einzelnen Posten.
- Die Läufer:innen orientieren zu einem Posten und kommen, nachdem sie diesen gefunden haben, wieder zurück zum Start. Von dort laufen sie wieder zum nächsten Posten.
- Besonders für Anfänger:innen geeignet, da häufiges Feedback und Hilfestellung möglich sind.

Zielsetzung

- Signaturen der Karte kennenlernen und im Gelände erkennen
- Routen erkennen
- Viele kleine Erfolgsmomente durch viele kurze Posten und Hilfestellung am Start

Variationsmöglichkeiten

- Alle Posten sind auf der Karte aufgedruckt.
- Für jeden Posten gibt es eine eigene Karte.
- Fortgeschrittene Läufer:innen können auch zwei Posten hintereinander anlaufen.

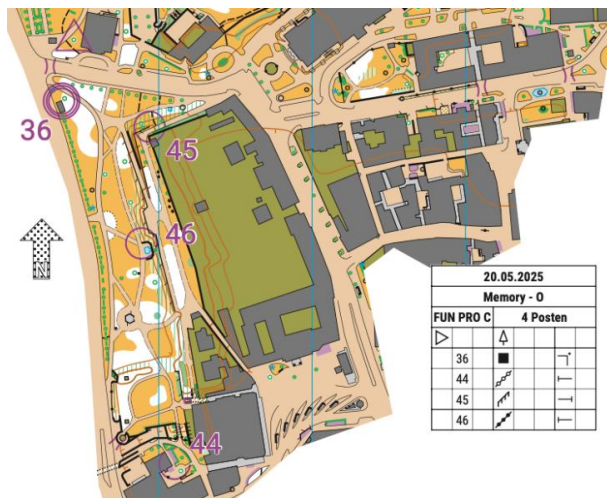
Durchführungshinweise

- Für Anfänger:innen eine einfache Karte und Postenobjekte wählen.
- Das Zentrum des Sterns sollte von allen Seiten gut auffindbar sein.
- Läufer:innen können auch zu zweit laufen.

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Tankstellen – OL



Karte: SU Klagenfurt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R1: Leitlinien und Auffanglinien erkennen

R2: Route wählen

L1.3: Sich aufgrund der Karteninformation vorausschauend (prospektiv) auf das Gelände vorbereiten

Sekundäre Kompetenzen¹

R4.2: Gewählte Route konsequent umsetzen

Beschreibung

- Läufer:innen laufen ohne Karte
- Der Start ist eine sogenannte „Tankstelle“. Dort hängt eine Karte mit den nächsten Posten (und auch der nächsten Tankstelle, wenn diese kein Posten ist), die man sich merken und aus dem Gedächtnis anlaufen muss.
- Bei der nächsten Tankstelle hängt dann wieder eine Karte, usw.
- Es ist möglich, wieder zu den Tankstellen zurückzulaufen, sollte man sich nicht alles gemerkt haben.
- Die Tankstellen können entweder die Posten selbst oder ein anderer Standort sein

Zielsetzung

- Verbesserung des Kartengedächtnisses
- Prospektives Orientieren durch Laufen aus Gedächtnis
- Herausforderung durch möglichst maximale Informationsaufnahme
- Strukturiertes Kartengedächtnis schulen, sich nur wesentliche Merkmale einprägen
- Abgleichen von Karte und Geländevorstellung

Variationsmöglichkeiten

- Je nach Können mehr oder weniger Tankstellen anbieten (oder Läufer:innen lassen bewusst welche aus)
- Variation, wie viele Posten bei Tankstelle gezeigt werden
- Verbindung mit Score-OL möglich
- Nur eine Tankstelle in der Mitte des Geländes
- Postenbeschreibung bekanntgeben / mitgeben oder eben nicht (Postennummern als Bestätigung)

Durchführungshinweise

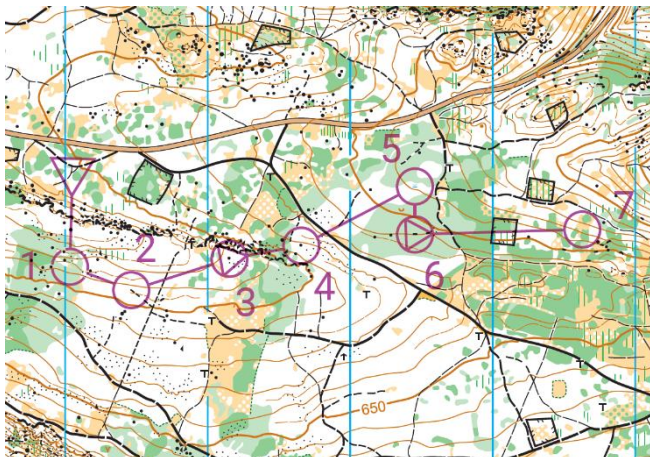
- Keine Fallen durch unüberwindbare Hindernisse einbauen
- Ausschließliche Vorbereitung der Tankstellenkarten
- Ev. Karte zum Auffangen mitgeben
- Achtung bei Anfänger:innen
- Nicht viele ähnliche Posten in unmittelbarer Nähe

Sonstiges

- Ähnliche Trainingsform: Memory-OL

[zurück zur Übersicht](#)

Tennis-OL



Karte: sudetycup.pl

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

A2: Bei Kontakt mit anderen Laufenden fokussiert bleiben

A2.2: Aktiv mitlaufen

A2.5: Wenn man eingeholt wird, Alleingänge situationsgerecht abwägen und umsetzen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Die Athlet:innen finden sich in ungefähr gleich starken 2er- Teams. Mehrere kurze Teilstrecken mit jeweils zwei oder drei Posten werden im Duell absolviert.
- Die erste Person bekommt einen kleinen Vorsprung (wie beim Tennis der Aufschlag) und versucht, diese Sekunden ins Ziel zu bringen, während die zweite Person versucht, den Rückstand aufzuholen und sich ebenfalls den Punkt sichern möchte.

Zielsetzung

- Sicher orientieren mit Gegnerkontakt
- Hohes Lauftempo
- Fokussiert bleiben trotz Stresssituation

Variationsmöglichkeiten

- Unterschiedlich großer Vorsprung des ersten Läufers / der ersten Läuferin
- Schwierigkeit der Postenstandorte
- Routenwahlen
- Pausenzeit variieren (gut ausgeruht vs. vorbelastet)
- Gabelungen

Durchführungshinweise

- Gleich starke Teams für realistischen Gegnerkontakt und faire Duelle
- Vorsprung angeben (z.B. Sekunden, Anpassungen auch während des Trainings möglich)
- Pausenzeit angeben (gut ausgeruht oder vorbelastet)
- Gefährliche Zielsprints vermeiden
- Schwieriges Postenobjekt als Ziel

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Text-OL

Laufe vom Start den Weg 100 m in Richtung Norden, bis du zu einer Lichtung kommst. Nach der Lichtung biege leicht links ab und folge einem kleinen Bach. Nach etwa 150 m siehst du rechts von dir einen Hügel, den du hinaufläufst. Oben angekommen richtest du deinen Blick genau nach Osten. Du solltest in 20 m Entfernung einen Stein sehen, wo sich der Posten befindet.

Anfänger:innen ✓ ✓ ✓

Fortgeschrittene ✓ ✓ ✓

Profis ✓ ✓ ✓

Primäre Kompetenzen¹

D1.1: Einschätzen von Distanzen im Gelände und deren Ablaufdauer kennen

L1.1: Reale Objekte aus der Umgebung den Informationen aus dem Text korrekt zuordnen

Sekundäre Kompetenzen¹

R4.2: Route konsequent umsetzen

Beschreibung • Statt einer Karte bekommen die Läufer:innen eine verbale Beschreibung ihrer Laufroute von Posten zu Posten • Läufer:in muss aufgeschriebene Informationen wahrnehmen und orientiert mithilfe der Beschreibung • Reduzierte Informationen reichen für die Orientierung
Zielsetzung • Genaue Umsetzung der beschriebenen Laufroute • Durch die genaue Beschreibung werden die Läufer:innen angehalten, die erwähnten Objekte alle wahrzunehmen • Möglich: Distanz einschätzen lernen (durch Meter-Angabe)
Variationsmöglichkeiten • Detailreiche oder weniger detailreiche Information • Teilnehmende können auch aufgefordert werden, selbst einen Text zu formulieren (Strukturieren der relevanten Karteninformationen) • Oder mit 2 verschiedenen Strecken, die gegenseitig beschrieben werden
Durchführungshinweise • Normalerweise sollte das Gelände begangen werden und damit der Text formuliert werden (sonst Fehlerquelle alte Karte, (un-)sichtbare Objekte) • Text-OL kann auch als Trockentraining durchgeführt werden (nur Beschreibung, kein Laufen) • Information zum Auffangen / Zurückfinden mitgeben (Karte)
Sonstiges • Ähnliche Trainingsformen: Ansage-OL, Mobile-OL,

[zurück zur Übersicht](#)

Trockentraining – Route Choice Game



Karte: routechoicegame.com

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2: Routen wählen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- Zu erreichen über die Website www.routechoicegame.com
- Das Anlegen eines Accounts ist nötig. Danach kann man das Spiel starten. Nun erscheinen hintereinander Sprint-Routenwahlen, die man möglichst schnell entschlüsseln und die kürzere Route finden muss.
- Dabei gibt es immer die Entscheidung „left“ oder „right“. Wenn man sich für eine Route entschieden hat, drückt man auf den entsprechenden Button und es erscheint ein Feedback, ob man die kürzere Route gewählt hat.
- Außerdem bekommt man zusätzlich die Information, wie lange man für die Entscheidung gebraucht hat und wie viele Prozent länger oder kürzer die andere, nicht gewählte Route ist. Am Anfang sind die Routen noch sehr einfach, mit Fortschritt im Level werden sie immer komplexer.

Zielsetzung

- Einfache bis komplexere Routen schnell erkennen und schnell entscheiden
- Das „Routenwahl-Auge“ schulen, ein Gefühl dafür bekommen, was kürzer und was länger ist

Variationsmöglichkeiten

- Mit Zeitdruck variieren: lange und genau analysieren versus schnell und intuitiv entscheiden
- Mit Vorbelastungen (z.B. Serienpausen bei Intervalltrainings, integriert in Zirkeltrainings)
- Analoge Variante: Kärtchen mit realen Karten und Routenwahlproblemen (z.B. mit alten Karten aus einem Wettkampfgebiet) vorbereiten mit Auflösung auf der Rückseite und während eines Trainings/ in den Pausen lösen

Durchführungshinweise

- Internetzugang, Account anlegen
- Mobiles Endgerät beim Training für die Pause vorbereiten, damit man direkt spielen kann

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Trockentraining – Catching Features

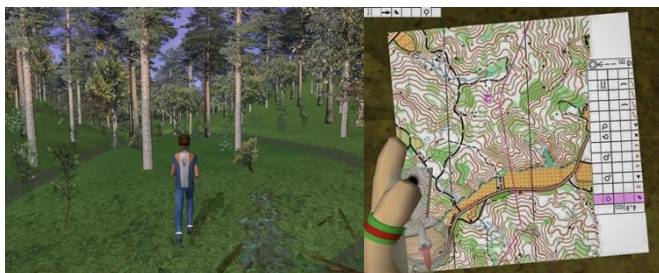


Abbildung: Catching Features

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

R2: Routen wählen

Sekundäre Kompetenzen¹

Beschreibung

- www.catchingfeatures.com
- Eine Möglichkeit des Trockentrainings ist das Computerspiel „Catching Features“. Hierbei läuft man einen virtuellen OL mit Hilfe von Maus- und Tastaturklicks. Ehrlicherweise muss man sagen, dass die Grafik etwas veraltet ist. Trotzdem erfüllt es den Zweck, die Karte mit dem Gelände abzugleichen und so ein besseres Gefühl für beispielsweise Höhenformen zu entwickeln.
- Wer schon mal einen Wettkampf in Catching Features gespielt hat, weiß, dass normalerweise die direkteste Route die schnellste ist. Umlaufrouden, die sie im echten OL doch öfters als schneller erweisen würden, sind in dem Spiel doch meistens langsamer.
- Bei einem realen OL gibt es doch hin und wieder Situationen, wo die Karte eventuell nicht ganz aktuell oder unklar ist. Vorteil von Catching Features ist sicher, dass alle Karten exakt stimmen und man den Fehler dann doch bei sich suchen muss :)

Zielsetzung

- Einfache bis komplexere Routen schnell erkennen und schnell entscheiden

Variationsmöglichkeiten

- Strecken aus dem realen Orientierungslauf in Catching Features trainieren
- Strecken unterm Strich laufen und somit das Kompasslaufen trainieren

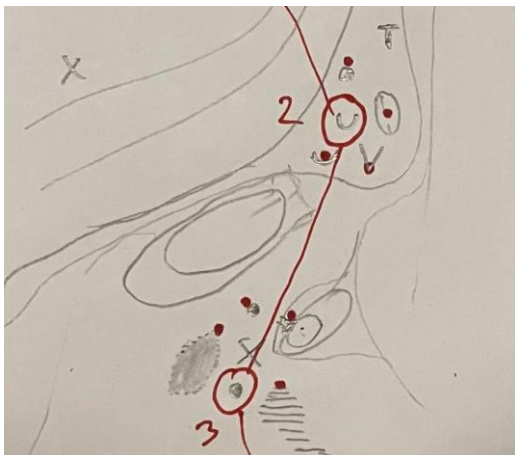
Durchführungshinweise

- Preis: 40€ (nur für Windows)

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Viele feine falsche fehlende Posten



Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L3.6: Lesen der Postenbeschreibung zu einem passenden (frühen) Zeitpunkt

L1.3: Prospektives Kartenlesen und Orientieren

A4: Beim Anlaufen von falschen Posten richtig reagieren

Sekundäre Kompetenzen¹

L3.3: Feinorientierungsphase

A5: Bei fehlendem Posten richtig reagieren

Beschreibung

- Bei diesem Training werden zu jedem Posten auf der Strecke zusätzliche Posten gesetzt, die jeweils an der falschen Stelle sitzen
- Posten können sehr eng beieinanderstehen und sollen es schwer machen, direkt den richtigen Posten ausfindig zu machen.
- Es ist auch möglich, gar keinen richtigen und nur falsche Posten zu setzen - dann müssen die Läufer:innen selbst erkennen, wo er eigentlich sitzen sollte und dass es keinen richtigen gibt

Zielsetzung

- Feinorientierung üben, Karte mit Details verstehen
- Postenraumroutine trainieren
- prospektives Orientieren (ich laufe nur zu dem Postenobjekt, das ich brauche – wie bei Gabelungen)
- Postenbeschreibung aktiv lesen und verwenden

Variationsmöglichkeiten

- Unterschiedliche Anzahl an Posten in direkter Umgebung
- Gibt es immer einen richtigen Posten?
- Als Stern-OL
- Mehrere Läufer:innen gleichzeitig, um den Druck zu erhöhen

Durchführungshinweise

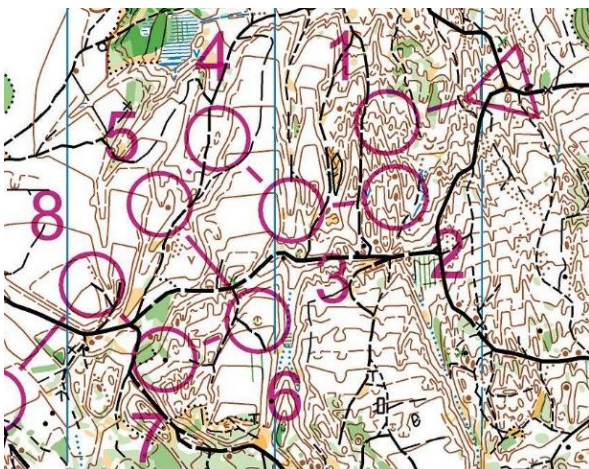
- Normalerweise ohne Postennummern, um das Kartenlesen zu erzwingen
- Fehlen richtige Posten, dann Läufer:innen darauf hinweisen

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Skizze: Maximilian Rass

Vielposten-OL



Karte: HSV OL Wiener Neustadt

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

K3.2: Richtung mit Kompass bei reduziertem Lauftempo genau halten

R4.1: Aufgrund der Routenwahl und mit Kompasseinsatz korrekte Ablafrichtung

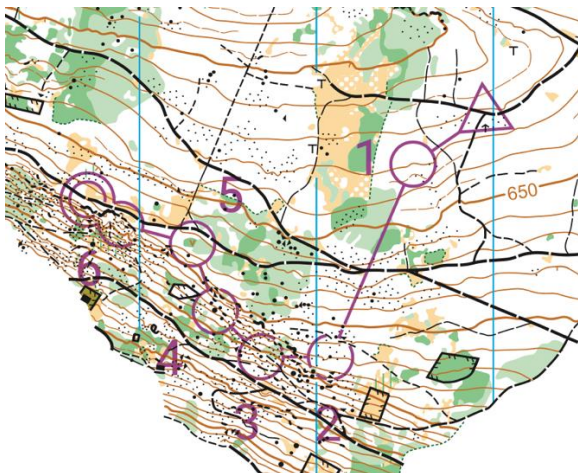
Sekundäre Kompetenzen¹

L3.3: In der Feinorientierungsphase mit allen nahen relevanten Informationen arbeiten

Beschreibung • Läufer:in absolviert eine OL-Bahn mit vielen kurzen Teilstrecken und einer Vielzahl an Richtungswechseln • Tempo und das Gelände können dabei variieren
Zielsetzung • Gute Kompassarbeit aufgrund der vielen Richtungswechsel • Genaues Kartenlesen, ständige Konzentration • Ablafrichtung ist die „halbe Miete“ (voriger Posten dient oft direkt als Attackpoint)
Variationsmöglichkeiten • Tempo (normalerweise niedrig) • Unterschiedliches Gelände • Unterschiedliche Maßstäbe • Möglicher Rhythmusbrecher mit langer Teilstrecke
Durchführungshinweise • Bahn kann man gut überkreuzen lassen, um nur eine Strecke für unterschiedliche Längen konzipieren zu müssen (Abkürzungsmöglichkeiten)
Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Yin-und-Yang-OL



Karte: sudetycup.com

Anfänger:innen	✓	✓	✓
Fortgeschrittene	✓	✓	✓
Profis	✓	✓	✓

Primäre Kompetenzen¹

L3 Kartenarbeit und Lauftempo der Situation anpassen

Sekundäre Kompetenzen¹

K2 Richtung mit dem Kompass laufen

Beschreibung

- Yin und Yang Orientierungslauf ist eine OL-Trainingsform, die auf dem Prinzip der Gegensätze basiert:
 - Yin steht für Ruhe, Genauigkeit, Achtsamkeit und technische Orientierung.
 - Yang steht für Tempo, Kraft, Dynamik und grobe Orientierung.
- Die Bahnlegung beinhaltet einen Yin-Teil mit anspruchsvollen ruhigen Aufgaben und einen Yang-Teil mit temporeichen, körperlich fordernden Aufgaben
- Die Gegensätze sollen bewusst erlebt und die Balance zwischen ihnen gefunden werden.

Zielsetzung

- Förderung der Vielseitigkeit im OL: Kombination aus Technik, Schnelligkeit, Konzentration und Körperbeherrschung,
- Schärfung des Bewusstseins für Stärken und Schwächen im OL (welcher Teil liegt einem mehr?).
- Konzentration und Umschaltfähigkeit: Der Wechsel zwischen Yin und Yang verlangt geistige Flexibilität.
- Motivierende Abwechslung im Training durch kreative OL-Form.

Variationsmöglichkeiten

- Technik vs. Tempo: Yin: Mikro-OL mit vielen Richtungswechseln; Yang: Sprint OL mit einfacher Routenwahl.
- Karte vs. Kompass: Yin: Kompasslauf ohne Karte, Yang: Lauf nach Karte ohne Kompass.
- Dämmerungslauf: Yin am Tag, Yang am Abend (mit Stirnlampe).

Durchführungshinweise

- Zwei Abschnitte planen.
- Klare Kennzeichnung auf der Karte, z.B. Yin = blaue Linie, Yang = rote Linie oder unterschiedliche Kartenfarben.
- Strecken können nacheinander, in Wahlreihenfolge oder parallel (bei Teams) gelaufen werden.
- Notfallplan mitgeben.

Sonstiges

[zurück zur Übersicht](#)

Abbildungs- und Kartenverzeichnis

Seite	Trainingsform	Karteninhaber	Seite	Trainingsform	Karteninhaber
8	Abzweigtraining (Batong-OL)	OLC Wienerwald	37	Multitechnik	OLC Graz
9	Ampel-OL	Sudetycup.pl	38	Nacht-OL	HSV OL Wiener Neustadt
10	Ansage-OL	Naturfreunde Wien	39	OL mit Spezialaufgabe	-
11	Attackpoint-OL	Naturfreunde Wien	40	OL mit Zusatzaufgaben	Fantasy Map
12	Auffangen zu dritt	Naturfreunde Wien	41	OL ohne Kompass	-
13	Auffang-OL (Variante: Eier-OL)	OC Fürstenfeld	42	OL-Intervalle	Naturfreunde Villach
14	Braundruck	Naturfreunde Wien	43	Poker-OL / RiskO	O-Mapper
15	Circle-Map	Naturfreunde Villach	44	Postennetz-OL	OLC Wienerwald
16	Donut-OL	OLC Graz	45	Postenquadrat	Roland Fesselhofer, Go4O
17	Downhill-OL	WOLV	46	Postensetz-OL	SUK
18	Even-Odd (Schattenlauf)	-	47	Reduzierte Karte	HSV OL Wiener Neustadt
19	Even-Odd (Strukturieren)	SU Klagenfurt	48	Reduzierte Karte – Four Seasons	Naturfreunde Villach
20	Fenster-OL	HSV OL Wiener Neustadt	49	Rerun-Gedächtnis-OL	Naturfreunde Villach
21	Follow John	OC Fürstenfeld	50	Rerun-OL	Naturfreunde Villach
22	Geführter Kartenmarsch	Naturfreunde Wien	51	Routenwahl-OL	Naturfreunde Wien
23	Golf-OL	-	52	Schmetterlings-OL	Schulkarte Astgasse und WOLV
24	Helpster-Intervalle	ASKÖ Henndorf	53	Schneeball-OL	Sudetycup.pl
25	Jagdstart- / Verfolgungs-OL	Naturfreunde Villach	54	Simulation von speziellen Situationen	Naturfreunde Villach
26	Kerschi-Training	SU Klagenfurt	55	Staffelstarts	-
27	Kompassblindflug	-	56	Startsimulation	Sudetycup.pl
28	Kontakt-OL	OC Fürstenfeld	57	Stern-OL	-
29	Korridor-OL	HSV OL Wiener Neustadt und WOLV	58	Tankstellen-OL	SU Klagenfurt
30	Kroki-OL	-	59	Tennis-OL	Sudetycup.pl
31	Künstliche Hindernisse	-	60	Text-OL	-
32	Laufspiele mit O-Aufgaben	OC Fürstenfeld	61	Trockentraining - Route Choice Game	Routechoicegame.com
33	Linien-OL	WOLV	62	Trockentraining - Catching Features	Abbildung Catching Features
34	Memory-OL	WOLV	63	Viele feine falsche fehlende Posten	Maximilian Rass
35	Mikrosprint	OC Fürstenfeld	64	Vielposten-OL	HSV OL Wiener Neustadt
36	Mobile-OL	-	65	Yin-und-Yang-OL	Sudetycup.pl

Impressum

Autor:innen: Binder Ursula und Kurz Florian

Co-Autor:innen: Altmann Benjamin, Czech Moritz, Ebster Leon, Englmaier Gudrun, Gidl Florian, Haider Philipp, Holper Leo, Königstorfer Jonas, Lapornik Dominik, Ochenbauer Nicole, Ochenbauer Niklas, Premauer Johannes, Prutsch Joel, Radon Livia, Rapotz David, Rass Maximilian, Satrapa Vito, Seidl Alina, Wieser Lukas, Zapf Kilian

Herausgeber: Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf

Gestaltung: Kurz Florian und Radon Thomas

Lektorat: Kirchmair Elisabeth

Karten Inhalt: siehe Abbildungs- und Kartenverzeichnis

O-Kompetenzraster: Swiss Orienteering

Trainingsformen im Orientierungslauf © 2025 von Kurz Florian und Binder Ursula ist lizenziert durch [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Trainingsformen im Orientierungslauf © 2025 by Kurz Florian and Binder Ursula is licenced under [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



**Österreichischer Fachverband
für Orientierungslauf**

Prinz Eugen-Straße 12

Austria, 1040 Wien

ZVR-Zahl 058906876

Tel.: 01 / 505 03 93

office@oefol.at

www.orientierungaustria.at

Anhang - O-Kompetenzraster

Sich sicher Orientieren

1.Version, April 2018, **CC BY-NC-SA 4.0**

Herausgeber: Swiss Orienteering; swiss-orienteering.ch/files/SwissOrienteering_O-Kompetenzen_Print.pdf

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

Gestaltung: Bosshard-Grafik, Jürg Bosshard

Fotos Inhalt: Jürg Bosshard

Karten Inhalt: Hasenberg, Arosa

Hinweis: Der O-Kompetenzraster von Swiss Orienteering wurde für das Dokument *Trainingsformen im Orientierungslauf* geringfügig verkürzt und grafisch adaptiert.

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.



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.

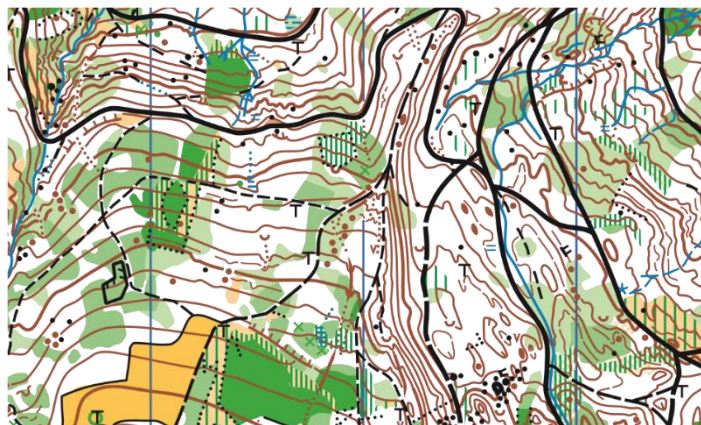
S1.3 ... wesentliche Unterschiede zwischen OL-Karten von urbanem Gelände und Wald-OL-Karten an Kartenbeispielen zeigen.

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.



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** zugelaufen 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 Kompasseneinsatz nach Anlaufen eines Postens in die korrekte Richtung weglaufen.

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.



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 Poollänge, 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 Dickichtrand 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*.

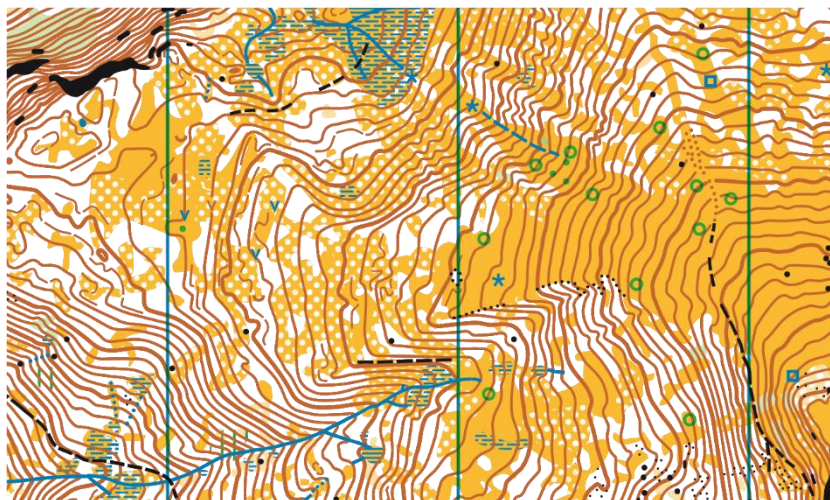
H2.3 ... aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schließen.

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.





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.

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 passiertten 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