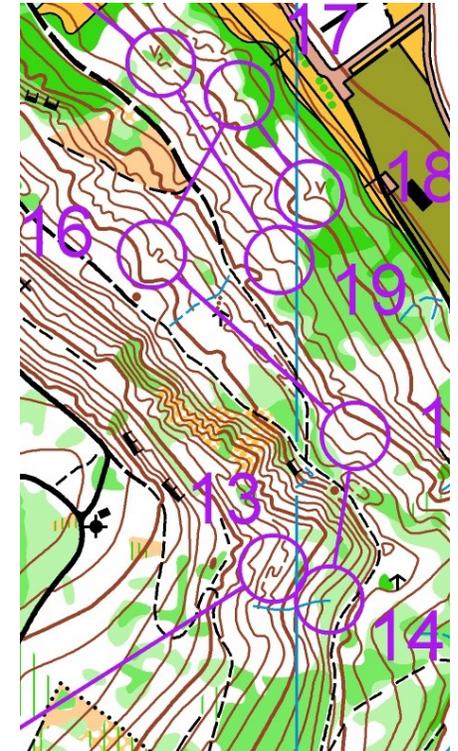
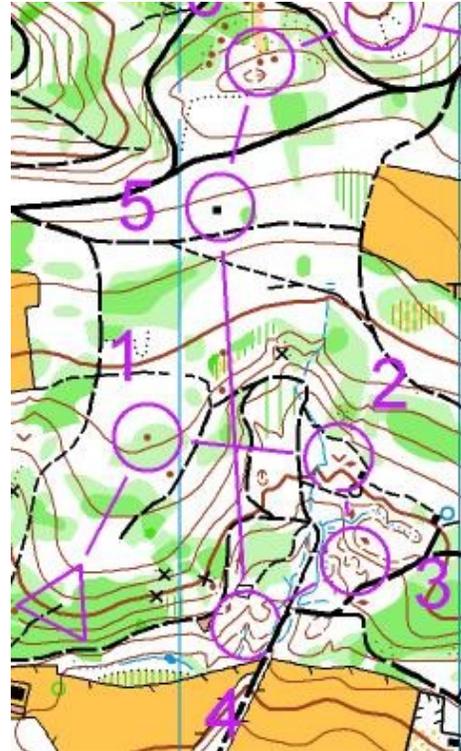


Bahnlegung- und OCAD-Kurs



Tag 1: 02. März 2023

Programm

- | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|----------------------------------|---|-------|
| 1. Einleitung | } | Tag 1 | 7. Einführung in OCAD | } | Tag 3 |
| 2. Ziele der Bahnlegung | | | 8. Bahnlegung mit OCAD | | |
| 3. OL-Formen | | | 9. Hilfreiche OCAD Funktionen | | |
| 4. Bausteine einer OL-Bahn | } | Tag 2 | 10. Links + weiteres Vorgehen | | |
| 5. Stufengerechte OL-Bahn | | | 6. Bahnen für Trainings-OL legen | | |

Einleitung

1. **Einleitung**
2. Ziele der Bahnlegung
3. OL-Formen
4. Bausteine einer OL-Bahn
5. Stufengerechte OL-Bahn
6. Bahnen für Trainings-OL legen
7. Einführung in OCAD
8. Bahnlegung mit OCAD
9. Hilfreiche OCAD Funktionen
10. Links + weiteres Vorgehen

Einleitung (1)

- Ziele des Kurses:
 - Übergeordnetes Ziel: Legen der Bahnen
 - Den Trainings-OL durchführen (ausserhalb des Kurses)
 - Trainings OL → mit Götti:
 - 31. Mai **Baldegg-Horn:** Johanna, Besammlung: Schwobenberg, Götti: Familie Humbel
 - 14. Juni **Summerhalde:** Hanna & Juri, Besammlung: Schule Rütihof Götti: Lukas Kraye
 - 21. Juni **Nussbaumen:** Barbara und Simon, Besammlung: Schwimmbad Nussbaumen Götti: Leonhard
 - 28. Juni **Buechberg:** Thomas & René, Besammlung: Bahnhof Mellingen-Heitersberg Götti: Leonhard

Einleitung (2)

- Weitere Ziele:
 - Grundbegriffe und ein methodisches Vorgehen der Bahnlegung kennen und anwenden lernen
→ Tag 1
 - Das Gelernte am Beispiel eines Trainings-OL anwenden: Bahnen für einen Trainings-OL legen
→ Tag 2
 - Einführung in OCAD für Bahnlegung: Die gelegten Bahnen im OCAD erfassen und bearbeiten
→ Tag 3

Einleitung (3)

- Arbeiten in 4 Teams à 2 Personen
 - ein Team pro Trainings-OL
 - Übungen auf der Karte des Trainings-OLs
 - Die erstellten Unterlagen werden für den Trainings-OL verwendet
- Vorgehen
 - 1) Erklären → PowerPoint
 - 2) Üben → in Teams
 - 3) Besprechen → alle
- 1. & 2. Tag ohne PC, 3. Tag mit PC
- Arbeitsmittel: PowerPoint Skript

Ziele der Bahnlegung

1. Einleitung
2. Ziele der Bahnlegung
3. OL-Formen
4. Bausteine einer OL-Bahn
5. Stufengerechte OL-Bahn
6. Bahnen für Trainings-OL legen
7. Einführung in OCAD
8. Bahnlegung mit OCAD
9. Hilfreiche OCAD Funktionen
10. Links + weiteres Vorgehen

Ziele der Bahnlegung (1)

- **OL = Orientieren und Laufen**
- Geländepunkte (nicht Posten!) auf freier Route anlaufen
 - Die Anforderung ist die Route und nicht der Posten!!
- Bahnlegung ist eine komplexe und vielschichtige Aufgabe!
 - Niveaugerechte Bahnen
 - Technisch & physisch
 - Anfänger – Fortgeschrittene – Elite
 - Kinder – Jugendliche – Erwachsene – Alte

Ziele der Bahnlegung (2)

- Faire Aufgaben → Zufall minimieren
 - Posten werden angelaufen und nicht gesucht!
 - Alle relevanten Infos sind aus Karte ersichtlich
 - Andere Läufer verraten nichts (beim Weglaufen vom Posten)
- Gelände optimal aus nutzen
 - Länge & Steigung in angemessenem Verhältnis
 - Postenstandorte, Objekte variieren
 - Teilstrecken, Länge variieren

Ziele der Bahnlegung (3)

- OL soll Spass machen
 - Nicht für alle das selbe
 - Abwechslung ist gefragt
 - Sooft wie möglich weg von den Strassen!
- OL ist keine präzise Wissenschaft!
 - Meist ist es nicht schwarz und weiss; nicht richtig oder falsch!
 - Oft sind es persönliche Präferenzen

OL-Formen

1. Einleitung
2. Ziele der Bahnlegung
3. **OL-Formen**
4. Bausteine einer OL-Bahn
5. Stufengerechte OL-Bahn
6. Bahnen für Trainings-OL legen
7. Einführung in OCAD
8. Bahnlegung mit OCAD
9. Hilfreiche OCAD Funktionen
10. Links + weiteres Vorgehen

OL-Formen

- Die 3 Haupt-Formen von Einzel-OL
 - Sie „leben“ vor allem von folgenden Eigenschaften:

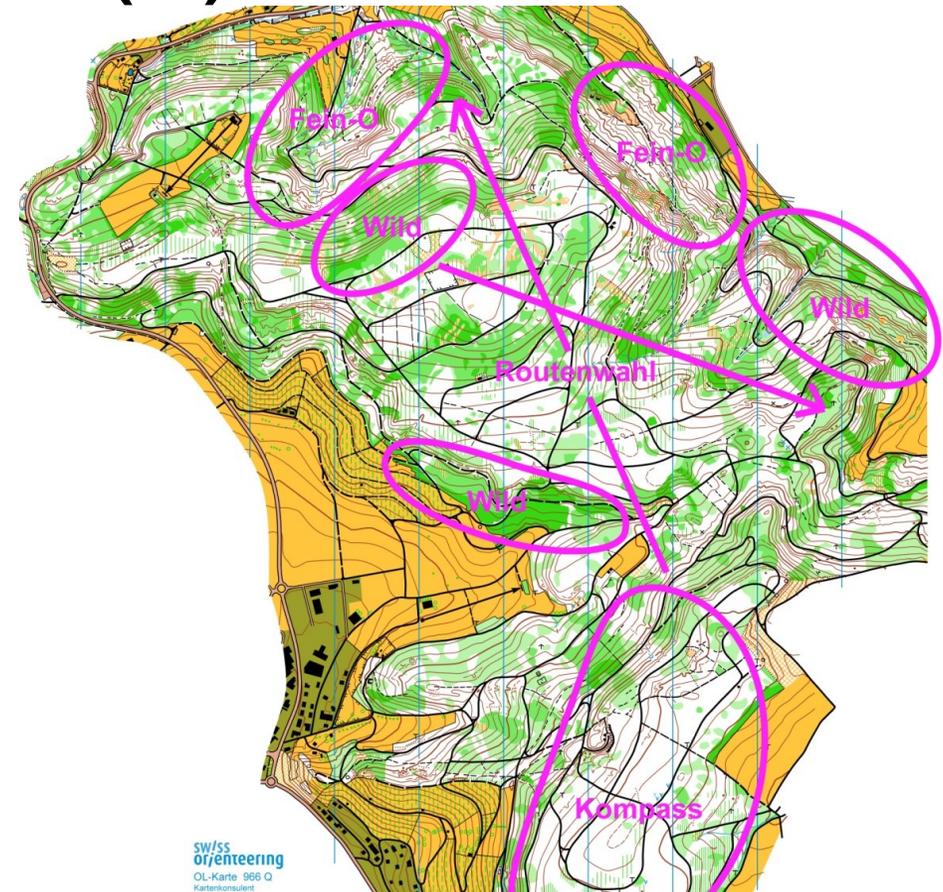
Eigenschaft	Langdistanz	Mitteldistanz	Sprint
Ausdauer	hoch	mittel	klein
Routenwahl	hoch	mittel	mittel
Technische Anforderungen	mittel	hoch	mittel
Geschwindigkeit	klein	mittel	hoch
Urbanes Gelände	nicht geeignet	wenig geeignet	sehr geeignet
Links-rechts Entscheide	wenig	oft	meist
Masstab	1:15'000/10'000/7'500	1:10'000/7'500	1:4'000/3'000

Bausteine einer OL-Bahn

1. Einleitung
2. Ziele der Bahnlegung
3. OL-Formen
4. **Bausteine einer OL-Bahn**
5. Stufengerechte OL-Bahn
6. Bahnen für Trainings-OL legen
7. Einführung in OCAD
8. Bahnlegung mit OCAD
9. Hilfreiche OCAD Funktionen
10. Links + weiteres Vorgehen

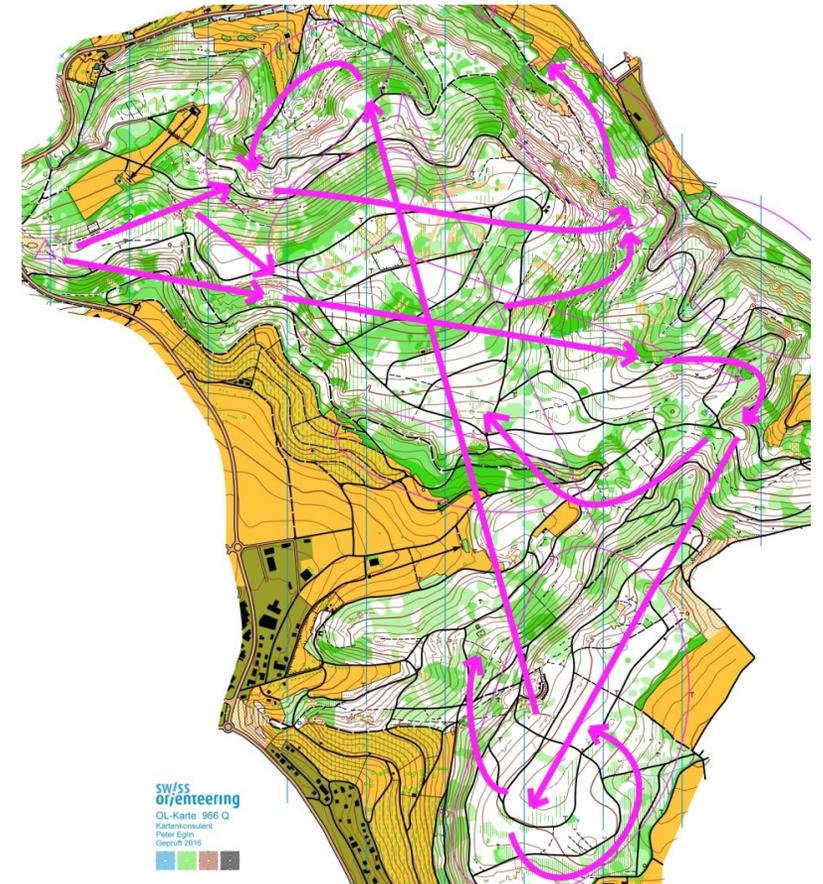
Bausteine einer OL-Bahn (1)

- Gelände-Analyse:
 - Noch ohne Start & Ziel
 - ev. Gelände-Besichtigung
 - Gelände in Zonen einteilen
 - Routenwahl
 - Mehrere Roten müssen vorhanden und für den Läufer sichtbar sein
 - Topografie
 - Schwierigkeitsgrad
 - Befahrene Strassen berücksichtigen



Bausteine einer OL-Bahn (2)

- Bahn-Konzept:
 - Ausgehend von der Gelände-Analyse
 - Zeigt die hauptsächlichen Laufrichtungen & „Abkürzungen“
 - Kein Posten
 - Keine Gegenläufigkeiten
 - Mit Start & Ziel, oftmals Kompromisse
 - Distanz
 - Bahnanlage



Bausteine einer OL-Bahn (3)

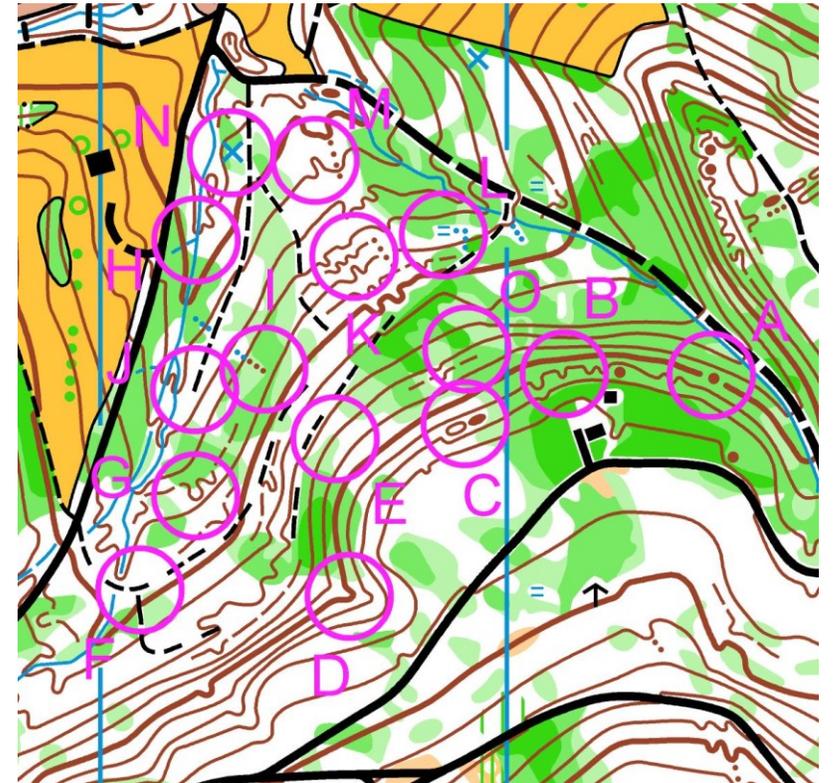
- Teilstrecken:
 - die Strecke zwischen 2 Posten
 - der wichtigste Baustein einer OL-Bahn
 - wichtiger als die Posten - Posten sind Anfang und Ende einer Teilstrecke
 - das Salz eines OLs
 - entscheiden über den Schwierigkeit einer OL-Bahn
 - längere Teilstrecken sind oft schwieriger als kürzere
 - bieten oft mehr verschiedene Routen

Bausteine einer OL-Bahn (4)

- **Posten (allgemein):**
 - markieren den Anfang und das Ende einer Teilstrecke
 - sind **nicht** möglichst schwierig zu setzten
 - Die möglichen Routen und der Postenraum machen die Teilstrecke schwierig, nicht der Posten
 - ermöglichen gute Teilstrecken
 - sind auf der Karte und im Gelände eindeutig bestimmbar
 - stehen lagerichtig auch gegenüber dem Umfeld und sind fair gesetzt
 - müssen im Gelände **immer** überprüft werden

Bausteine einer OL-Bahn (5)

- **Postenstandorte - Beispiele:**
 - **Gute Standorte, meist gut zu gebrauchen:** C, F, G, H, K, M, N
 - Punkt- und Schnittstellen von Linienobjekten
 - **Oft unklare Standorte:** D, I, J
 - Ende oder Anfang nicht genau definiert
 - **Oft unfair (Lotto Posten!), genau überprüfen:** A, B, E, L, O
 - Posten in mittlerem oder starkem Grün oder Standort nicht genau bestimmbar
 - Sensibler Standort (L) → immer meiden



Bausteine einer OL-Bahn (6)

- **Postenstandorte - Bemerkungen:**
 - **Grüne Posten**
 - oft unklare, auslaufende Grenzen, genauer Postenstandort nicht definierbar
 - im Gelände sehr kritisch überprüfen
 - mit Kulturgrenze meist machbar
 - **Posten im Grünen**
 - oft undefiniert, da unübersichtlich → „schwimmende“ oder Bingo-Posten
 - Jahreszeiten abhängig, Posten im dunkelgrünen immer meiden
 - im Gelände sehr kritisch überprüfen

Bausteine einer OL-Bahn (7)

- Zu beachten:
 - Felsen, Mauern: immer Fuss → Absturzgefahr
 - keine „schwimmende“ Posten
 - Postenobjekt muss es aus andern Objekten der Umgebung bestimmbar sein
- Objekte, die zu meiden sind:
 - Futterkrippe, Ameisenhaufen (sollten nicht kartiert sein)
 - Sensible Feuchtgebiete
- Punkt-Objekte und Verzweigungen von Linien-Objekten sind besser als Flächen-Objekte
 - Da meist eindeutiger



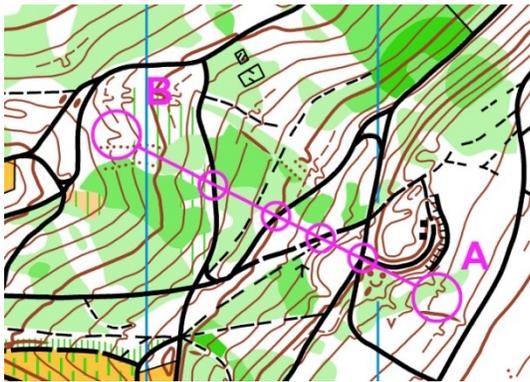
Loch:
Schwimmendes
Postenobjekt



Welches ist die
richtige Kuppe?

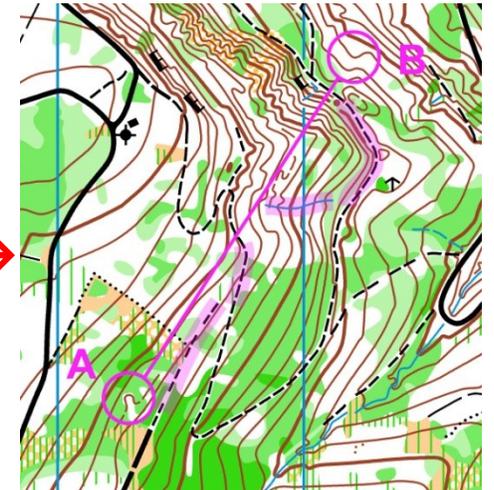
Bausteine einer OL-Bahn (8)

- Leit- und Auffanglinien:
 - Leitlinien verlaufen längs zur Laufrichtung
 - Linien-Objekte: Wege, Strassen Waldränder, Bäche, Geländeformen,
 - Auffanglinien verlaufen quer zur Laufrichtung
 - Linien-Objekte



← Auffang-Linie

Leit-Linie →

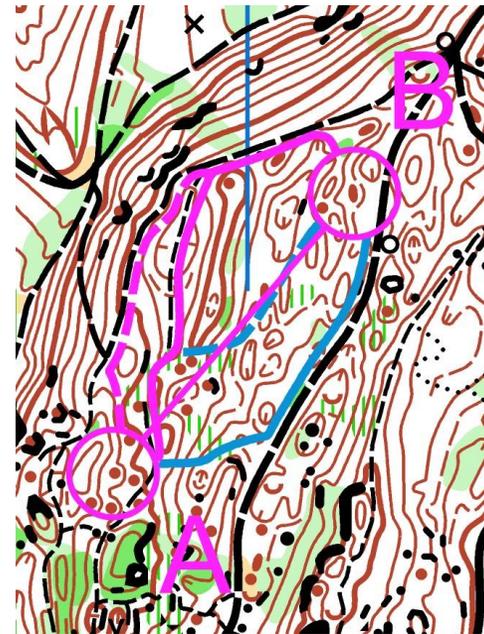
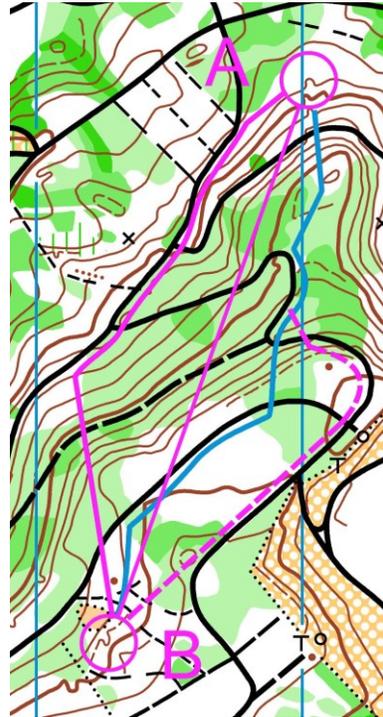
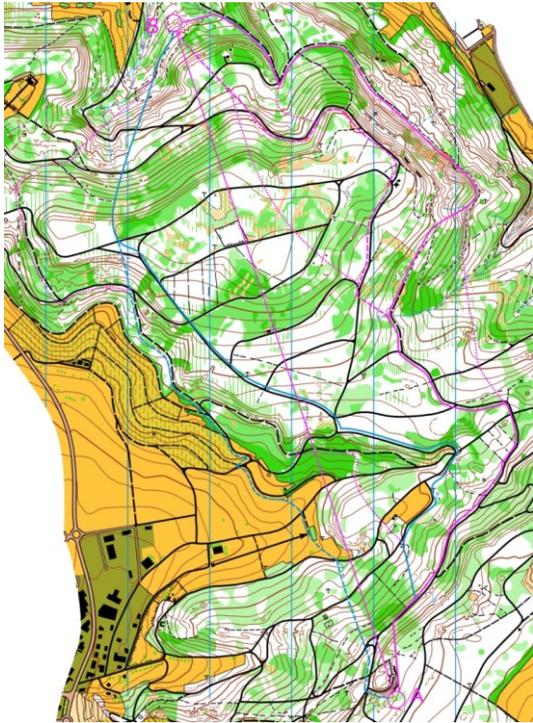


Bausteine einer OL-Bahn (9)

- Routenwahl:
 - Verschiedene Routen auf einer Teilstrecke
 - Sie müssen vom Läufer auch gesehen werden
 - Was beeinflusst die Routenwahl:
 - Anteil Weg/Strasse zu quer
 - Belaufbarkeit (Vegetation, Bodenbeschaffenheit)
 - Topgraphie (auf und ab)
 - Individuelle Präferenzen (Roller, Kraftläufer)
 - Leit- / Auffanglinien
 - Attackpoint: Letzter klarer Punkt vor dem Posten
 - Schwierigkeit des Postens, andere Objekte im Postenraum
 - Wetter

Bausteine einer OL-Bahn (10)

- Routenwahl - Beispiele:



Bausteine einer OL-Bahn (11)

- Was ist eine gute OL-Bahn?
 - Bahn ist:
 - Niveau gerecht
 - Erfüllt die Anforderungen an die OL-Form
 - Abwechslungsreich in Bezug auf
 - die Postensandorte
 - Länge der Teilstrecken
 - Routenwahlen
 - Gute Ausnutzung des Geländes
 - Teilstrecken und Routen sind fair
 - Gefährliche Gelände Teile werden gemieden

Bausteine einer OL-Bahn (12)

- Schlussfolgerung
 - Bahnen legen, daraus ergibt sich das Postennetz - nicht Postennetz und daraus die Bahnen!!
 - Die Anspruch nach stufengerechten OL-Bahnen kann sonst nicht eingehalten werden.
 - Die selben Posten oder Teile von Bahnen können/sollen bei mehreren Bahnen verwendet werden.