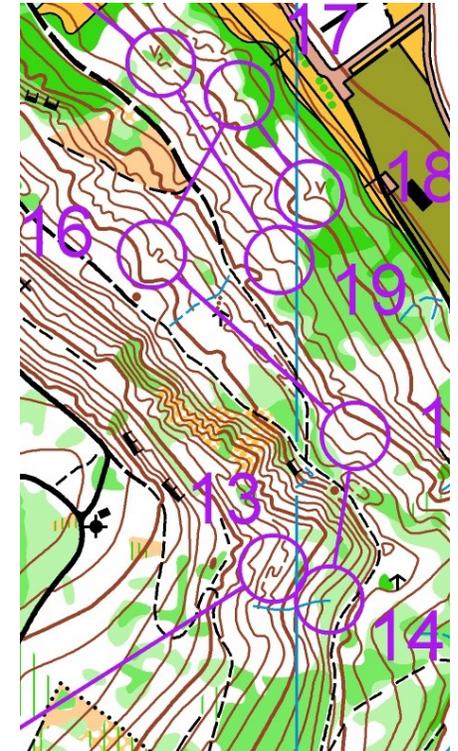
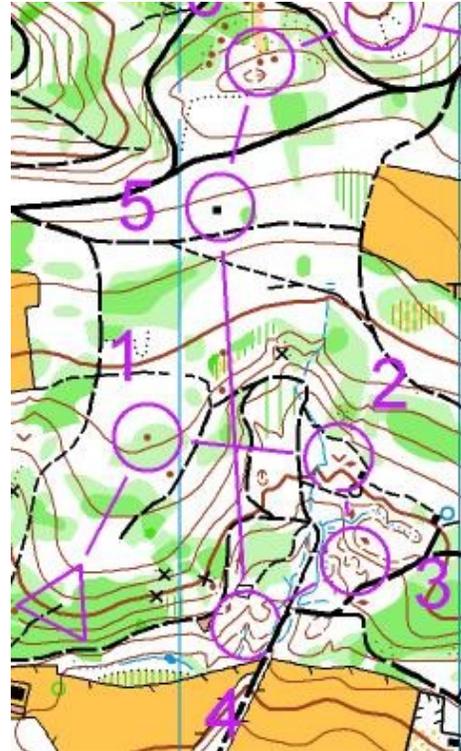


# Bahnlegung- und OCAD-Kurs



Tag 2: 6. 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 |   |       |                               |   |       |

# Rekapitulation Tag 1

- Ziele der Bahnlegung
  - OL = Orientieren und Laufen
- OL-Formen
  - Lang-, Mitteldistanz und Sprint
- Bausteine einer OL-Bahn
  - Gelände Analyse & Bahn-Konzept
  - Teilstrecken und Posten (-standorte)
  - Leit- und Auffanglinien
  - Routenwahl
  - Bahn

# 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

# Stufengerechte OL-Bahn (1)

- Was macht eine OL-Bahn einfach oder schwierig?
  - Terrain:
    - Grob / fein strukturiertes Gelände
    - Wenige / viele Wege oder markante Leitlinien
  - Technik – aus Sicht des Läufers
    - Beginner / Fortgeschritten
    - Viel- / Wenig-Starter
    - Persönliche Präferenzen
  - Sichtverhältnisse - Vegetation
  - Lauf-Tempo
  - Wetter

# Stufengerechte OL-Bahn (2)

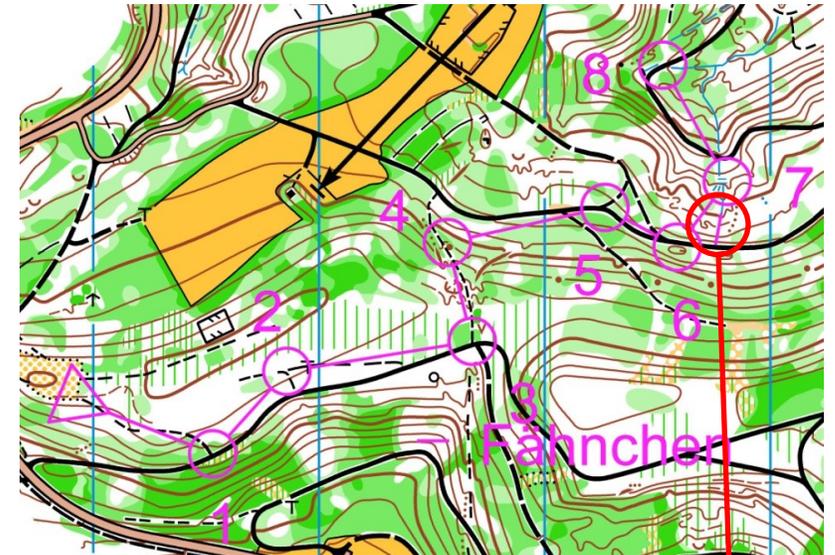
- Im Mittelland gleiche Schwierigkeiten ab D/H16 oder D/H18
- Achtung bei Seniorenbahnen (ab D65 H70). Meiden von:
  - Bodenbewuchs und Fallholz
  - Steiles, rutschiges Gelände
  - aber technisch schwierig!!
  - Die kürzesten Bahnen müssen von Anbeginn berücksichtigt werden
- Länge der Bahnen kann limitierend für Start und Ziel sein, aber auch für die gesamte Bahnanlage

# Stufengerechte OL-Bahn (3)

- Anfängerbahnen, insbesondere D/H10/sCOOL, D/H12, D/H14
  - müssen je separat gelegt werden
    - zu Beginn – nicht am Ende!!
    - sind limitierend für Start und Ziel
    - aber auch für die gesamte Bahnanlage
    - Diese Posten können/dürfen auch für andere Bahnen verwendet werden

# Stufengerechte OL-Bahn (4)

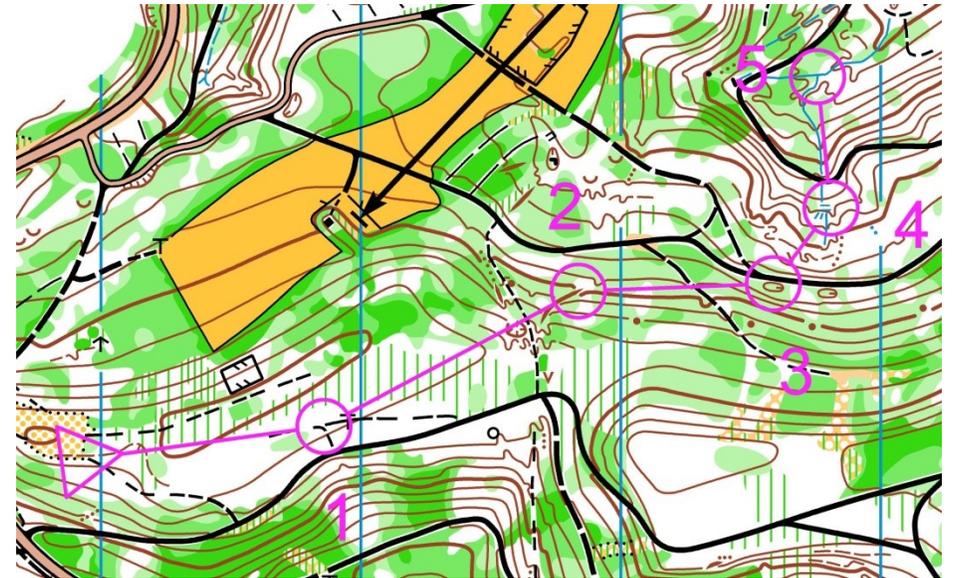
- D/H10/sCOOL Leitlinienbahn:
  - Ein Entscheid / eine Abzweigung zwischen zwei Posten
  - Posten auf oder direkt neben der Leitlinie
    - Aber **nicht nur** an Wegkreuzungen!!
  - Linienobjekte und Ränder von eindeutigen und klaren Flächen
    - Querstrecken an Leitlinien sind erlaubt/gewünscht



Fähnchen

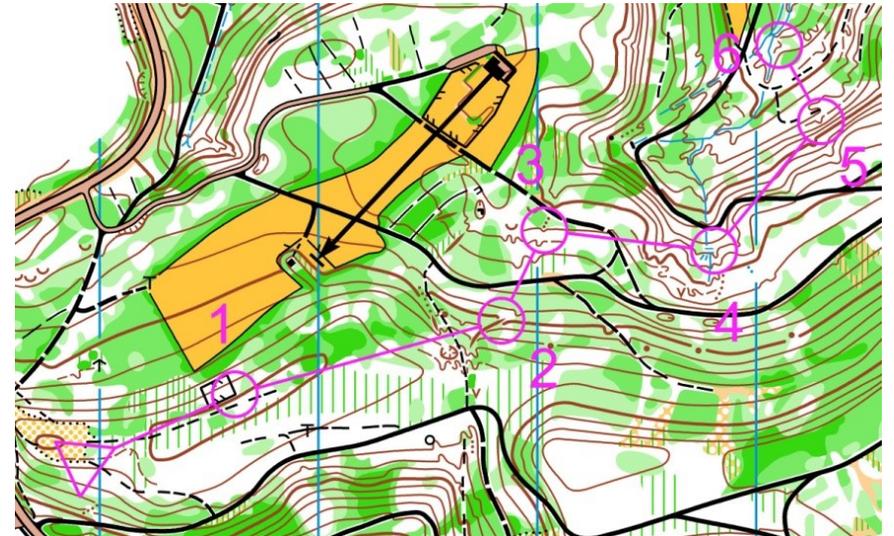
# Stufengerechte OL-Bahn (5)

- D/H12 Leitlinienbahn:
  - zwei entscheide / Abzweigungen zwischen zwei Posten
  - Posten **nicht nur** auf Leitlinie, aber klar sichtbar
  - auch mal einige Meter quer ohne Leitlinie
- Keine negative Objekte für D/H10 und D/H12
  - Loch, Senken, ...



# Stufengerechte OL-Bahn (6)

- D/H14 Leit- und Auffanglinien
  - Leitlinien nicht durchgehend
  - Mehrere Abzweigungen
  - Posten kurz vor oder nach Auffanglinie
  - Posten aus Anlaufrichtung sichtbar



# Stufengerechte OL-Bahn (7)

- Alle andern Kategorien volle technische Schwierigkeit
  - Posten **nicht** sichtbar aus Anlaufrichtung
  - stehen **vor** einer Auffanglinien und Auffanglinie nicht sichtbar
  - Richtungswechsel & Routenwahlen
  - Seniorenbahnen: Belaufbarkeit beachten
  - B-Bahnen entsprechen D/H14 Bahnen
  - DAK, HAK sind schwierige Bahnen, einfach kurz
    - Mit Seniorenbahnen zusammenlegen

# 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

# Bahnen für Trainings-OL legen (1)

- Output des Kurses
  - Bahnen für einen Trainings-OL bereit
  - Trainings OL → mit Götti
    - 31. Mai **Baldegg-Horn:** Johanna, Besammlung: Schwobenberg, Götti: Familie Humbel
    - 14. Juni **Summerhalde:** Hanna & Yuri, Besammlung: Waldhütte Schönert Götti: Lukas Kraye
    - 21. Juni **Töbeli:** Barbara und Simon, Besammlung: Schwimmbad Nussbaumen Götti: Leonhard
    - 28. Juni **Buechberg:** Thomas & René, Besammlung: Bahnhof Mellingen-Heitersberg Götti: Leonhard

# Bahnen für Trainings-OL legen (2)

- Neues Konzept für Trainings-OL
  - Fokus auf Nachwuchs, aber für alle offen
  - Angebotene Kategorien: sCOOL, DH12, DH14, DH16+
    - Wir nennen sie auch so
    - sCOOL = D/H10, ohne Frusties, Smilies, Leuchtspur
    - DH12 und DH14: gemäss Definition
    - DH16+: Maximale Schwierigkeit, bevorzugte Bahn für Erwachsene
  - Ausgangs-/Besammlungspunkt mit ÖV innerhalb von 20 Minuten ab Baden erreichbar
  - Start und Ziel müssen nicht am Ausgangspunkt sein

# Bahnen für Trainings-OL legen (3)

- Zu beachten:
  - Bahnen eher kürzer, dafür zackig und stufengerecht
    - Für die meisten innerhalb von 30 - 45 Minuten bewältigbar
  - Länge der Bahnen (zirka):
    - sCOOL: 2 - 2,5 lkm
    - DH12: 3 - 3,5 lkm
    - DH14: 4 - 4,5 lkm
    - DH16+: 5 - 5,5 lkm
    - Lkm: Bahn-Länge + 10 x Steigung
  - Basierend auf den erstellten Unterlagen
    - Bausteine einer OL-Bahn

# Bahnen für Trainings-OL legen (4)

- Die interessanten Teile vom 1. Kurstag geschickt kombinieren
  - **Nicht** zwingend beim Start beginnen und am Ziel aufhören
  - Jede Teilstrecke überprüfen auf mögliche Routenwahlen, Gegenläufigkeiten, usw.
  - Kleine Verschiebungen von Posten haben ev. grossen Einfluss auf Routenwahlen
  - Postenflaggen: 30x30 cm zum Aufhängen
  - Mit Trainings-Posten und -Flaggen (15x15cm)
    - SPORTident: wenn gewünscht

# Bahnen für Trainings-OL legen (5)

- Grundsätzlicher, zeitlicher Ablauf
  - Training anmelden: [technik@olgcordoba.ch](mailto:technik@olgcordoba.ch)
  - Karte als OCAD-Datei und PC mit OCAD: [karten@olgcordoba.ch](mailto:karten@olgcordoba.ch)
  - Posten-Material bestellen, auch SI: [sportident@olgcordoba.ch](mailto:sportident@olgcordoba.ch)
    - Bei SI inkl. Trainingsposten, Drucker und Westen – Nummern 111 - 140
  - Bahnen legen
  - Rekognoszieren
  - Ggf. Bahnen korrigieren
  - Bahnen drucken
    - Eine Woche Vorlauf