

Orientierungslauf mit einem Festpostennetz

Orientierungslauf ist ein Sport, der dem aufmerksamen Kartenleser die Möglichkeit gibt, sich mit einem schnellen Läufer zu messen. Beim Orientierungslauf werden Kopf und Körper gleichzeitig gefordert. Ziel ist es, den Kurs genau zu absolvieren und alle Posten auf dem Kurs in der richtigen Reihenfolge schneller als die Konkurrenz abzulaufen. Die Teilnehmer*innen in einem Orientierungslauf starten normalerweise im Einzelstart mit Startintervallen von mehreren Minuten zwischen den einzelnen Starter*innen.

Ein Festpostennetz wie dieses kann man zum Beispiel nutzen für einen Wettbewerb mit einer Gruppe von Freunden, für ein Training im Kartenlesen oder zur Verbesserung der Fitness.

Die Karte

Schaue dir die Karte sorgfältig an bevor du losläufst, insbesondere das Farbschema und den Maßstab. Auf Orientierungslaufkarten wird offenes Gelände gelb dargestellt. Gibt es in einem Waldgebiet nur wenig Beeinträchtigung beim Laufen durch Sträucher und Bäume werden diese weiß dargestellt. Beeinträchtigung der Belaufbarkeit werden durch Grüntöne abgebildet. Dabei gilt, je dunkler der Grünton, desto dichter ist die Pflanzung und daher umso schwieriger belaufbar ist das Gebiet.

Strecken im Spektepark (Falkenhagener Feld/Spandau)

Es gibt zwei verschiedene Strecken. Die Bahn A ist zirka fünf Kilometer lang (4,2 km Luftlinie). Die Bahn B ist mit zirka 3 Kilometern (2,5 km Luftlinie) etwas kürzer.

Die Posten mit der Kontrollnummer 51, 54, 57, 60, 62 63, 67 und 68 befinden sich nur auf der langen Strecke.

Hinweise für Anfänger

1. Finde die Plakette (Posten) mit dem Dreieck im Gelände. Südlich des Parkplatzes an der Straße Am Kiesteich führt ein Weg Richtung Osten. Hinter der ersten Wegkreuzung ist die Startplakette an einem Baum nördlich vom Weg befestigt.
2. Finde das Dreieck auf der Karte. Dies ist der Startpunkt und von hier beginnt dein Orientierungslauf.
3. Drehe die Karte so, dass die Wege auf der Karte mit den Wegen im Gelände übereinstimmen. Falls Du einen Kompass zur Hand hast, norde die Karte mit Hilfe der blauen Nordlinien auf der Karte ein.
4. Laufe die Posten auf der Karte in der richtigen Reihenfolge an. Die Objektbeschreibung auf der Karte hilft Dir die richtigen Objekte direkt anzulaufen.
5. Prüfe an jedem Posten anhand der Kontrollnummer in der linken Ecke der Plakette, ob du den richtigen Posten gefunden hast.
6. Laufe als Letztes zu dem Posten mit dem doppelten Kreis. Dies ist das Ziel.

Orientierungsläufer lieben die Natur. Sie achten auf die Tiere und Pflanzen. Alle Posten auf den Strecken sind von den Wegen und Wiesen gut erreichbar. Es ist nicht notwendig längere Strecken durch Pflanzungen zu laufen.

Für mehr Informationen zum Thema Orientierungslauf sowie Information zu Training und Wettkämpfen schaue auf den Seiten <https://olberlin.de/> und <https://ihwalex.de/>

Die Nutzung der Karte und das Belaufen der Strecke geschieht auf eigene Gefahr.