

FESTE OL-BAHN 2018

Orientierungslauf verlangt ein gewisses Vorwissen und ist bisweilen kognitiv recht anspruchsvoll. Darum: Kein OL ohne ausreichende Vorbereitung!

Für die Schülerinnen und Schüler sind die folgenden zwei Punkte wichtig zu wissen:

Um sich mit der Karte orientieren zu können, muss sie nach Norden ausgerichtet werden! Sollte kein Kompass vorhanden sein, ist auch ein Orientieren mit Hilfe der Wege möglich – vorausgesetzt man weiss, wo man sich befindet...

Wer 'den Faden verliert', orientiert sich am besten an sehr markanten Punkten – bspw. an Wegkreuzungen. Oder man geht zurück zum letzten Punkt, den man noch 'im Griff hatte' und 'fädelt dann neu ein'.

Auch wenn die Posten so angelegt sind, dass sie gut über das Wegnetz angelaufen werden können: Als Schutz vor Brennesseln, Dornen und Zecken werden lange Hosen empfohlen.

Die Schülerinnen und Schüler nehmen für ihren Lauf mit: Laufkarte mit der eingezeichneten Bahn, Postenbeschreibung/Kontrollkarte, Schreibstift und wenn möglich Kompass.

Posten beschädigen oder wegweissen verursacht nicht nur einen materiellen Schaden sondern ist auch unfair und unsportlich.

Wir sind im Wald zu Gast. Darum richten wir keine Schäden an und räumen unseren Abfall wieder weg – ist doch Ehrensache!

Zum Duschen nach dem Training im Wald gehört auch die Zeckenkontrolle - ganz besonders in den Kniekehlen, im Schritt, unter den Achseln und hinter den Ohren!!!!

Die Posten

Es ist möglich, dass es in der Zeit der Festen OL-Bahn auch Posten anderer Läufe im Kernwald hat. Dank der grosszügigen Unterstützung der Abteilung Sport Nidwalden konnten wir neue Posten

38



anschaffen. Sie bestehen aus witterungsbeständiger Blache in weiss-orange, messen 30 x 30 Zentimeter und sind an Bäumen befestigt.

Jeder Posten ist mit einer Postennummer versehen. Diese Postennummern sind den Schülerinnen und Schülern bekannt. Sie können also mit Hilfe

der Postenbeschreibung erkennen, ob sie beim richtigen Posten sind.

Neben dem Posten hängt eine Postenetikette. Die beiden Buchstaben können als Kontrolle genutzt werden.

Feste OL-Bahn für die Schulen

Posten werden am

23. September 2018

von uns wieder eingezogen.

Abteilungen Sport Nidwalden und Obwalden

WY

Mit dem Postenschlüssel (auf dem Postweg den Sportverantwortlichen der Schulen zugestellt und zu beziehen bei der Abteilung Sport) kann die Lehrperson die Kontrollkarten korrigieren. Wird der OL als bewertete Sportprüfung durchgeführt, empfiehlt sich natürlich eine eindeutigere Art der Postenquittung (z.B. Postenzangen).

Auf der nächsten Seite findet sich eine vorgefertigte Kopiervorlage für Kontrollkarten mit Postenbeschreibung (zweimal ANSPRUCHSVOLL und zweimal EINSTEIGER pro Blatt).

Ein Hinweis noch zum Abzeichnen der Posten: Es ist hilfreich, wenn Sie als Lehrperson oder Trainerin/Trainer eine Kernwald-Karte in ein normales Sichtmäppchen legen und die Bahn mit einem

Folienschreiber auf das Sichtmäppchen zeichnen. Jetzt können Sie die abgezeichneten Bahnen der Schülerinnen und Schüler relativ rasch kontrollieren, indem Sie die Karten ins Sichtmäppchen legen und mit ihrer Bahn vergleichen. In der Regel bewährt sich eine Kontrolle – auch bei älteren Schülerinnen und Schülern. Ein falsch eingezeichneter Posten ist wertlos...

Und noch ein Tipp: Um Distanzen (und damit den Massstab) etwas in den Griff zu bekommen, können beim Anmarsch auf einer bestimmten Strecke Schritte gezählt werden (im Lauftempo!). So können die Schülerinnen und Schüler z.B. herausfinden, wie viele Schritte sie ca. brauchen für eine *daumenbreite* Strecke auf der Karte.

Mit dem Postauto in den Kernwald

Übrigens: Der Kernwald ist auch sehr bequem und in nur 12 bis 14 Minuten mit dem Postauto ab Stans oder Sarnen erreichbar:

Stans, Bahnhof	ab 07:27	ab 07:57	ab 11:27	ab 11:57	ab 13:27
Kerns, Kernwald	an 07:39	an 08:09	an 11:39	an 12:09	an 13:39
Kerns, Kernwald	ab 11:43	ab 12:13	ab 13:13	ab 16:43	ab 17:13
Stans, Bahnhof	an 11:55	an 12:25	an 13:25	an 16:55	an 17:25
Sarnen, Bahnhof	ab 07:29	ab 07:59	ab 11:29	ab 11:59	ab 12:59
Kerns, Kernwald	an 07:43	an 08:13	an 11:43	an 12:13	an 13:13
Kerns, Kernwald	ab 11:39	ab 12:09	ab 13:39	ab 16:39	ab 17:09
Sarnen, Bahnhof	an 11:58	an 12:28	an 13:58	an 16:58	an 17:28

Viel Spass mit unserer Abenteuersportart wünschen

OLG Nidwalden+Obwalden
Abteilung Sport Nidwalden (J+S)
Abteilung Sport Obwalden (J+S)

Kontrollkarte
Feste OL-Bahn 2018
ANSPRUCHSVOLL



1	Wegknie	43	_____
2	Kl. Hügel, Ostseite	50	_____
3	Kuppe	46	_____
4	Kuppe mit Fels, Ostseite	48	_____
5	Felsblock, Ostseite	32	_____
6	Hügel	41	_____
7	Kuppe, Ostseite	38	_____
8	Senke oben, Südostseite	45	_____
9	Kuppe	33	_____
10	Senke, Nordseite	40	_____
11	Felsblock, Ostseite	36	_____
12	Hügel, Südostseite	51	_____

Kontrollkarte
Feste OL-Bahn 2018
ANSPRUCHSVOLL



1	Wegknie	43	_____
2	Kl. Hügel, Ostseite	50	_____
3	Kuppe	46	_____
4	Kuppe mit Fels, Ostseite	48	_____
5	Felsblock, Ostseite	32	_____
6	Hügel	41	_____
7	Kuppe, Ostseite	38	_____
8	Senke oben, Südostseite	45	_____
9	Kuppe	33	_____
10	Senke, Nordseite	40	_____
11	Felsblock, Ostseite	36	_____
12	Hügel, Südostseite	51	_____

Kontrollkarte
Feste OL-Bahn 2018
EINSTEIGER



1	Weggabelung	53	_____
2	Kuppe	49	_____
3	Kl. Lichtung, Nordseite	35	_____
4	Felsblock, Westseite	42	_____
5	Weggabelung	47	_____
6	Kuppe	31	_____
7	Kuppe	46	_____
8	Hügel unten, Westseite	52	_____
9	Weggabelung	44	_____
10	Stein, Nordseite	34	_____
11	Kuppe	39	_____
12	Kuppe	37	_____

Kontrollkarte
Feste OL-Bahn 2018
EINSTEIGER

1	Weggabelung	53	_____
2	Kuppe	49	_____
3	Kl. Lichtung, Nordseite	35	_____
4	Felsblock, Westseite	42	_____
5	Weggabelung	47	_____
6	Kuppe	31	_____
7	Kuppe	46	_____
8	Hügel unten, Westseite	52	_____
9	Weggabelung	44	_____
10	Stein, Nordseite	34	_____
11	Kuppe	39	_____
12	Kuppe	37	_____