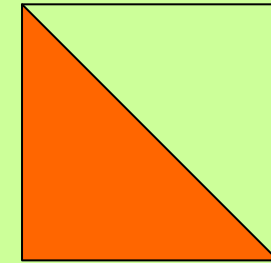


Grundlagen der Bahnlegung



**Materialien zur C-Trainer-
Ausbildung/-Fortbildung**

19.10.2002, Offenbach

Referent: Uwe Dresel

Bahnlegung im OL

*„Laufen tut der Orientierungsläufer von selbst,
aber zum Orientieren müssen wir ihn zwingen.“*

Aufgaben des Bahnlegers

- **Garantie für einen fairen Wettkampf,
Ausschließen von Zufall und Glück**
- **Prüfung der O- und L-Komponenten
entsprechend der Anforderungen der Zielgruppe**

Merkmale eines guten Bahnlegers

- **Kenntnisse über Grundlagen der Bahnlegung**
- **Kenntnis über die Wettkampfbestimmungen**
- **Kenntnis über Natur- und Umweltaspekte**
- **Kenntnisse über lokale Besonderheiten**
- **Kreativität**
- **Gute Kenntnisse über die Qualität der Karte**
- **gute Kenntnisse über das Wettkampfgelände**

Zeitverlust beim OL-Wettkampf

Frage:

Wo verlierst du beim Wettkampf die meiste Zeit ?

- 1. zwischen den Posten***
- 2. 100-200 m vor dem Posten***
- 3. 50-100 m vor dem Posten***
- 4. 20-50 m vor dem Posten***
- 5. 0-20 m vor dem Posten***

Auswahl des Posten und Standorts

Der Posten muss auf der Karte und im Gelände eindeutig bestimmbar sein ! z.B. in bezug auf:

- **Postenstandort** (Postenbeschreibung)
- **Postenumgebung (100-200 m)**
- **Anlaufrichtung, Ablaufrichtung, bei Fehlern**

Sichtbarkeit des Postens

- **Posten nicht verstecken**
- **ein am Posten stehender Läufer darf kein Vorteil sein**

Begriffe bei der Bahnlegung

- Leitlinie
- Auffanglinie
- Grob-Orientierungs-Strecke
- Fein-Orientierungs-Strecke
- Routenwahl
- Kartenlese-Strecke
- Kompass-Strecke
- „tote“ Orientierungsstrecke

Spezielle Maßnahmen bei der Bahnlegung

- **Startanlage**
- **Zielanlage**
- **Kanalisation**
- **Überschneidungen**
- **Versatzposten**
- **Sperrgebiete**
- **Leitposten**

Postenzahl und Steigung

Faustregeln zur Postenzahl

- **1-2 Posten pro km**
- **alle 5 Minuten ein Posten**

Regel zur Steigung (nach WB + IOF)

- **maximal 4 % Steigung**
(gemessen auf einer mittleren Route)

Kennzeichen einer guten OL-Bahn

- **angemessener Schwierigkeitsgrad**
- **ständige geistige Anforderungen**
- **Variation der technischen Anforderungen**
- **Variation der Postenstandorte**
- **häufiger Richtungswechsel**
- **Variation der Teilstreckenlänge**
- **viele Routenwahlprobleme**
- **Wechsel der physischen Anforderungen**
- **Ausnutzung des Geländes**

Mögliche Fehler bei der Bahnlegung

- Start/Ziel in interessantem Laufgebiet
- Möglich Route durch Sperrgebiet
- Route über Anmarschweg, Start, Ziel, andere Posten
- mehrmals ist die gleiche Route/ der gleiche Laufweg möglich
- Route außerhalb der Karte möglich
- Posten zu nah am Kartenrand
- Gegenläufigkeit
- spitzer Winkel
- kein Kontrolle bei Überschneidungen und Abkürzungsmöglichkeiten

Anforderungen an den Start

- **Der Anmarschweg führt nicht durch das Wettkampfgelände**
- **ausreichend Platz, fester Untergrund am Start**
- **ausreichend großer Raum zum Warten u. Warmlaufen**
- **klare Markierung des Wettkampfgeländes („Betreten verboten“)**
- **ggf. Trennung von Zeitstart und Beginn der Orientierung**
- **in steilem Gelände sollte der Start höher liegen als das Ziel (Startüberhöhung)**
- **eindeutige Zeitanzeige (Vorstartzeit)**
- **Klare Trennung der Startboxen (-3/-2/-1 min)**
- **Standort des Starts muss auf der Karte genau bestimmbar sein**
- **Vom Start darf die Ablafrichtung nicht einsehbar sein**

Anforderungen an das Ziel

- **Gute Infrastruktur beachten (PKW, ggf. Strom, Parken)**
- **ausreichend Platz, fester Untergrund**
- **letzter Posten eindeutig, nicht zu schwer**
- **eindeutige Markierung (durchgehend, auffangend) zum Ziel**
- **Zieleinlauf nicht zu steil bergauf/bergab**
- **gute Einsicht durch Zielpersonal**
- **eindeutige Zielmarkierung (Ziellinie)**
- **bei Staffel, Jagdstart Überholen bis ins Ziel ermöglichen**
- **ausreichend Auslauf nach dem Ziel**
- **eindeutige Kanalisierung zur Kartenabnahme, Erfassung usw.**

Vorgehensweise bei der Bahnlegung I

- **Festlegung des Laufgeländes**
(Sperrgebiete, Gefahrenstellen, Schutzgebiete, technisch interessante Gebiete, verschiedene Waldtypen usw.)
- **Geländebegehung mit Karte**
(Genauigkeit, Darstellung, Belaufbarkeit usw.)
- **Zielanlage (letzter Posten, Ziel, Umkleide, Parken, Anmarsch)**
- **Vorstart-/Startanlage (+Anmarsch-/Anfahrtsweg)**
- **Festlegung der Bahnen**
(Anzahl, Zusammenlegung von Kategorien)
- **Festlegung der Anforderungen**
(Berücksichtigung der WB, Schwierigkeit, Länge, Steigung)

Vorgehensweise bei der Bahnlegung II

- **Erstellung von Bahnentwürfen
(verschiedene Vorgehensweisen, Modelle)**
- **Kontrolle der Postenstandort im Gelände**
- **Vormarkierungen anbringen**
- **genaue Postenbeschreibung erstellen**
- **genaue Bahndaten ermitteln**
- **Kontrolle verschiedener Routen (evtl. mit Testläufern)**
- **Veränderung, Verbesserung der Bahnentwürfe**
- **Erneute Kontrolle im Gelände**
- **Einschalten von Bahnkontrolleur und TD**

Modelle zur Erstellung von Bahntwürfe

- 1. Erstellen der leichtesten/kürzesten und der längsten Bahn, allmähliche Erweiterung der Postenanzahl und Bahnen**
- 2. Auswahl von interessanten Teilbahnen, interessanten Orientierungsaufgaben, Gebieten mit anspruchsvoller Postenstellung, dann Verbindung zu Bahnen**
- 3. Mischformen aus 1. und 2.**

Berechnung von Laufzeiten

- 1. Ermittlung der Bestzeiten nach WB**
(Durchschnitt der ersten vier Läufer/innen)
- 2. Erfahrungswerte aus alten Wettkämpfen im gleichen Gelände oder ähnlichen Geländetypen**
- 3. Berücksichtigung von Besonderheiten des Geländes und der Jahreszeit (Windbruch, Steilheit, Hitze usw.)**
- 4. Berechnung mit Hilfe des „Leistungs-km“**
($Lkm = km + Steigung \times 10$)
(nur bedingt anwendbar in sehr steilem und flachem Gelände)
- 5. Testläufe unter Wettkampfbedingungen**