

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
- keine 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.)
- Ziellanlage (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 Bahnentwürfe

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“ ($L_{km} = km + Steigung \times 10$) (nur bedingt anwendbar in sehr steilem und flachem Gelände)
5. Testläufe unter Wettkampfbedingungen