



Aargauer OL-Verband



Neu an einem OL Wettkampf?

- Wie läuft ein Wettkampf ab?
- Welche Kategorie passt zu mir?
- Auf was muss ich achten?
- Wo erhalte ich mehr Infos zu OL, Vereinen, Trainingsmöglichkeiten und Wettkämpfen?

Ablauf an einem regionalen OL Wettkampf

Im Wettkampfbereich

- Kategorie wählen
- Anmelden
- SI-Card («Badge») und Kompass mieten
- Ausgehängte Weisungen lesen
- Garderobe & Duschen

SI-Card & Kompass zum Start mitnehmen

Die Personen mit Leuchtwesten helfen dir gerne

Am Start

- Postenbeschreibung nehmen
- Karte deiner Kategorie erhalten bzw. nehmen

Los gehts mit deinem OL Wettkampf

Nach dem Zieleinlauf

- Zurück ins Wettkampfbereich laufen
- SI-Card auslesen, damit geprüft werden kann, ob du alle Posten richtig gestempelt hast, und man weiss, dass du zurück bist (Suchaktionen vermeiden)
- Festbeiz geniessen und OL Revue passieren lassen

SI-Card bzw. «Badge»

Diesen elektronischen Chip trägt man am Finger und nutzt ihn für das Quittieren, das sogenannte „Stempeln“ der Posten, sowie des Starts und Ziels. Zum Stempeln hältst du den Badge in das Loch der Posteneinheit: ein Piepsen und Blinken bestätigt dir den Stempelvorgang. Die neuste Generation von Badges erlauben das kontaktlose Stempeln in einem Abstand von ca. 20 cm zum Posten («SI-Air»).

Offen-Kategorien an einem regionalen OL Wettkampf

Wenn du neu an einem OL-Wettkampf bist, empfehlen wir dir, eine der Offen-Kategorien zu wählen. Diese sind nicht geschlechtergetrennt und es kann auch zu zweit oder in Gruppen gelaufen werden.

Niveau	Kategorie
●○○○○○ Sehr einfach	Offen Scool (OS) (bis 14 Jahre)
●●○○○○ einfach	Offen Kurz (OK)
●●○○○○ einfach	Familie (FAM) (mind. 1 Erwachsene und 1 Kind)
●●●○○○ relativ einfach	Offen Mittel (OM)
●●●●○○ mittelschwierig	Offen Lang (OL)

Weitere Kategorien („Leistungskategorien“)

Erfahrene Orientierungsläufer:innen laufen in „Leistungskategorien“. Bei den Jugendlichen bilden jeweils zwei und bei den Senior:innen fünf Jahrgänge zusammen eine Kategorie. Läufer:innen in einem Alter zwischen 20 und 35 Jahre laufen meist in den HA/DA-Kategorien.

Für Jugendliche werden immer alle Kategorien angeboten, für Ältere hängt das Kategorienangebot von der Grösse des Wettkampfs ab. Eine vollständige Übersicht über alle Leistungskategorien erhältst du hier:



Wichtiges zu deinem Wettkampf

Am Start bekommst du deine **Karte**. Auf dieser ist deine **Bahn** gedruckt – also die Posten, welche du in der vorgegebenen Reihenfolge möglichst rasch anlaufen musst.

Weiter erhältst du bzw. bedienst du dich selbst mit einer **Postenbeschreibung**.

Die Karte

Auf einer OL Karte wird möglichst detailliert die Realität abgebildet. So sind Strassen, Pfade, Häuser aber auch Bäche, Gräben und Wiesen exakt dargestellt. Auch die Vegetation wird dargestellt, da sie die Belaufbarkeit einschränken kann. Spezielle Objekte wie Jägersitz, Brunnen oder Wurzelstock werden mittels Symbolen dargestellt.

Die Wald OL Karte ist im Massstab 1:10'000. Das heisst, 1cm auf der Karte ist 100m im Gelände. Bei Sprint-OL-Karten ist der Massstab 1:4'000 und 1cm entspricht somit in der Realität 40m.

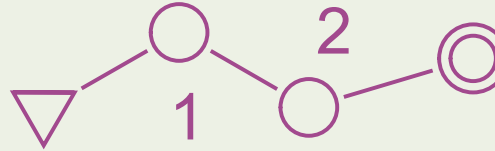
Mittels braunen Linien werden Höhenkurven dargestellt. Der Abstand zwischen zwei Linien auf der Karte bedeutet, dass im Gelände zwischen diesen zwei imaginären Linien ein Höhenunterschied von 5m besteht (Waldkarten). Bei Sprintkarten sind es meist 2m.

	weiss = Wald, gelb = offenes Gebiet		Höhenkurve
	leichte Laufbehinderung		Hügel
	starke Laufbehinderung		Senke
	Dickicht, unpassierbar		kleine Senke, Loch
	niedrige, leichte Laufbehinderung		Kuppe
	niedrige, starke Laufbahninderung		Trockenrinne
	Siedlungsgebiet, privat		Graben
	Sperrgebiet		Bach mit Steg
	Gebäude		Wasserloch
	Fahrweg		Brunnen
	Karrweg		Grenzstein
	Pfad		Futterkrippe
	Schneise		Hochsitz

Die Bahn

Deine Bahn ist rot auf der Karte eingedruckt:

- Das Dreieck symbolisiert den Startpunkt.
- Im Zentrum von jedem Kreis ist der Posten. Er befindet sich jeweils an einem klar definierten Objekt (siehe Postenbeschreibung). Neben jedem Kreis steht eine Nummer; dies ist die Postennummer und hilft dir die Reihenfolge einzuhalten.
- Der Doppelkreis steht für das Ziel. Hier endet dein Wettkampf.
- All diese Symbole sind mit einer Linie verbunden, damit du die obligatorische Reihenfolge einhältst.



Die Postenbeschreibung

Die Postenbeschreibung gibt dir zwei wichtige Informationen:

- Die Kontrollnummer hilft dir zu überprüfen, ob du beim richtigen Posten bist.
- Genauer Standort des Postens.
z.B. Stein, Westseite

Bei den Kategorien «sehr einfach» ist dies in Textform, bei den anderen Kategorien wird dies mittels Symbolen dargestellt.

Beispiel Postenbeschreibung:



Kontrollnummer



Erläuterung Symbole:



Weitere Infos

auf: www.aolv.ch/einsteiger oder QR-Code scannen



Regionale Wettkämpfe

Möchtest du weitere regionale Wettkämpfe im Aargau besuchen, dann findest du hier weitere Infos zu Wettkämpfen:



Weitere Wettkämpfe

Möchtest du regionale Wettkämpfe ausserhalb vom Aargau oder sogar nationale Wettkämpfe besuchen, dann findest du hier weitere Infos:



Trainings im Aargau

Möchtest du zuerst lieber noch Trainings absolvieren, dann findest du hier Infos zu Kartentrainings im Aargau:



Vereine im Aargau

Möchtest du dich informieren über die Vereine im Aargau und allenfalls einem Verein beitreten, dann kannst du dich hier informieren:

