

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Orientierungslauf, Trainingsformen

**Autor:** Schwaar, Hansueli

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995132>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Orientierungslauf, Trainingsformen

Hansueli Schwaar

Wir unterscheiden:

1. Lauftraining
2. Kartentraining im «Trockenen»
3. Kartentraining im Gelände
4. Ergänzungstraining

## 1. Lauftraining

Orientierungsläufer sind in der Regel naturverbundene Typen, denen ein natürliches, lebendiges, abwechslungsreiches Lauftraining im Gelände mehr zusagt, als ein allzu systematisches, starres Programm auf der Bahn. Gut federnder Waldboden, weiches Moor und Moos sind das ideale Trainingsgelände, ferner Wald- und Wiesenwege.

Für jedes Training treffen wir eine Auswahl von folgenden Laufformen:

- Steigerungsläufe über 300–1000 m: steigern der Schnelligkeit bis zum Moment, wo man «krampft», übergehen in lockern Trab;
- Intervallläufe über gleiche oder wechselnde Distanzen, nur selten auf Zeit, eine natürliche Form von Intervallläufen sind die:
- Überholläufe: Die Läufer laufen in einer Kolonne eine längere Strecke (3–5 km) mit  $\frac{3}{4}$  Kraft, wobei von Zeit zu Zeit der Hinterste an die Spitze des Feldes spurtet (30 bis 50 m);
- Stillläufe (siehe Lauftechnik);
- Hügellaufen: wiederholtes Erstürmen von 10–30 m hohen Hügeln;
- Hanglaufen (beidseitig)!
- Hindernisläufe (künstliche und natürliche wie Fallholz, Felsen, Bäche, Sumpf);
- Stiel- und Tempowechsel: vom Schwunglauf in Tretlauf übergehen (Kadenzwechsel, «abhängen» des Gegners);
- Laufen auf Zeit: zum Verbessern des Tempogefühls, hin und wieder als Kontrolle über eine gewisse Standardstrecke;
- Vorgabeläufe über 400–800 m; der schwächste Läufer startet zuvorderst, der beste zuhinterst (Vorgaben bis zu 100 m);
- Distanzläufe: bei wenig Trainingslust oder nach strengen Wett-

kämpfen: leichtes Laufen über längere Distanzen in abwechslungsreichem Gelände;

- Tallaufen: weiches Nachgeben im Fuss-, Knie- und Hüftgelenk, laufen lassen ohne viel zu «bremsen».

## 2. Kartentraining im «Trockenen»

Ist eine Trainingsform, die mithilfe kann, kartentechnische Fähigkeiten wie Formensinn, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit, Kompasstechnik usw. zu schulen, wenn es die äusseren Verhältnisse nicht erlauben, im Gelände zu arbeiten. Viele dieser Formen eignen sich auch als Konzentrationsübungen nach hartem Lauftraining.

Zu empfehlen sind folgende Übungen:

- Linien lesen: Schildern des Geländes, das eine Koordinate, eine Höhenkurve oder eine eingezeichnete Linie auf der Karte schneidet;
- dasselbe aber marschierend oder laufend in der Halle (oder im Gelände);
- Einüben der Kompasstechnik: grob (einnorden der Karte) und fein (genaues Einstellen);
- Übertragen von Punkten von einem Relief, einer Ansichtskarte, einer Flugaufnahme oder einer Höhenkurvenkarte auf eine Normalkarte und umgekehrt;
- Besprechen von Läufen: Diskutieren der getroffenen Routenwahl, analysieren von gemachten Fehlern; wie liefen die Gegner?;
- Suchen von markanten Punkten vor den Posten;
- Schätzen von Distanzen auf der Karte;
- Übertragen einer Reihe von Posten aus dem Gedächtnis;
- Abzeichnen von Posten (20–30) wettkampfmässig auf Zeit und Exaktheit;
- Abzeichnen eines OL, dann Ausmessen von Distanz, Azimut und Höhendifferenz (auch wettkampfmässig auf Zeit);
- «Auswendiglernen» einer oder mehrerer Strecken, dann festhalten lassen auf Kroki;
- Mitmachen an Bahnlegerwettbewerben, evtl. solche Wettbewerbe innerhalb eines Vereins organisieren und die Arbeiten jurieren.

