

Orientierungslauf

Zum Orientierungslauf braucht man einen Kompass und eine Karte. Man braucht, wenn man in einem Team ist, zwei bis drei Personen. Am Start bekommt jede Person einen Chip. Durch diesen erhält man Hinweise zu den verschiedenen Orten, an denen man den Chip abgeben muss. Der Chip hat eine wichtige Rolle im Lauf. Es gibt an jedem Ort, den man besuchen muss, eine orange leuchtende Tabelle, die meistens versteckt ist, und ein kleines Loch, in welchem man den Chip hineinstecken muss. Zum Schluss bekommt jede Person einen Zettel, auf welchem die Orte, die man besucht hat, aufgezählt sind. Man kann meistens auswählen, wie lange man laufen möchte/kann.

Es gibt verschiedene Stufen:

Leichteste: E

Mittel: D

Schwer: C

Zum Orientierungslauf sind die geeignetsten Orte: großer Park, kleinerer Wald und eine Lichtung. Für die Ausführung dieser Sportart wäre folgendes eine geeignete Kleidung: bequeme Hosen (Sporthose oder Jogginghose), T-Shirt aber nicht zu eng, Lauf- Sportschuhe (am besten dunkle Schuhe die man nicht binden muss) und eine Trinkflasche im idealen Fall. Eine eher kleinere Flasche, welche leicht zu transportieren ist, wäre besonders gut, denn du musst sie die ganze Zeit herumtragen. Man nimmt im besten Fall eine Bauchtasche als Transportmittel mit. In der Bauchtasche sollte genügend Platz für das Handy oder die Smartwatch sein. Im Notfall sollte jeder die Telefonnummer des/der Lehrer/inn dabei haben. Ein Lauf dauert durchschnittlich 30-120 Minuten. Jede Strecke braucht aber verschieden viel Zeit. Falls man längere Haare hat, sollte man diese zusammenbinden. Schmuck sollte man idealerweise ablegen. Ohrringe kann man falls nötig im Ohr lassen, sollten aber gut halten. Lange Ohrringe sollten abgelegt werden da sie stören und man hängen bleiben kann. Das beste Wetter für so eine Art von Lauf, wäre sonniges Wetter. Windiges Wetter sollte gemieden werden da die Karte sonst davonfliegen könnte.

- Ada C. und Julia R.