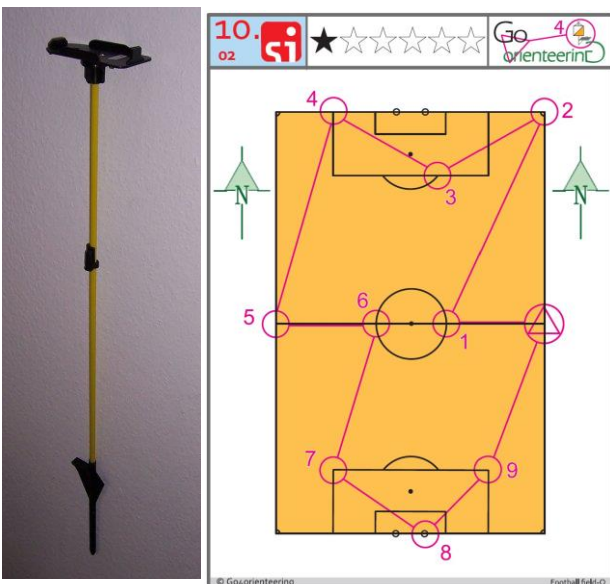


# Turngau Heidelberg e. V. – Gauturntag 2024



## Angebot aus dem FB Orientierungslauf für alle interessierten Vereine: SPORTident Schul - und Trainingsset



Es handelt sich dabei um ein elektronisches OL-Postenkontrollsystem zum Angebot für individuell zugeschnittene Trainings

Weitere Infos zum Orientierungslauf gibt es unter  
=> <https://www.turngau-heidelberg.de/fachbereiche/>

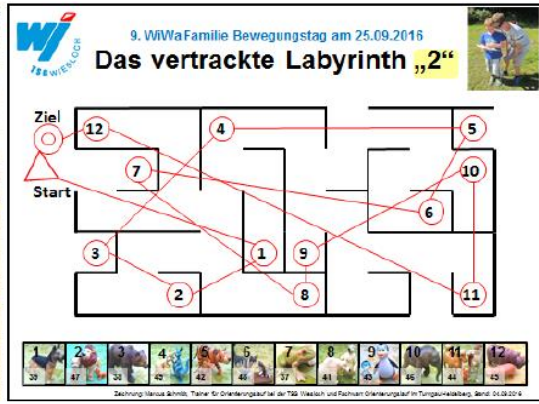
Oder direkt bei Marcus Schmidt (Fachwart für OL im TG Heidelberg)  
=> Email: [marcus.schmidt.66@gmx.de](mailto:marcus.schmidt.66@gmx.de)  
=> Mobil/ WhatsApp/ Signal: 0171 - 30 97 868



# Turngau Heidelberg e. V. – Gauturntag 2024



## Angebot aus dem FB Orientierungslauf für alle interessierten Vereine: SPORTident Schul - und Trainingsset => einige Anwendungsimpressionen



Waldstadion  
Maßstab 1:1000  
1 cm auf der Karte = 10 m im Gelände  
Äquidistanz 5 m  
Abstand der Höhenlinien zueinander = 5 m  
Mikro-OL beim Stadtlauft Wäldchen am 11.04.2011

1 61 2 71 3 69 4 72 5 68 6 77 7 76 8 75 9 74 10 79 11 80 12 62 13 63 14 64

Basketball- ständer, Südwand, Zeuzende, Südbank, Fik. Mast, Südost, Baum, Nordwest, Baum, Nadelbaum, Hausdecke, Südost, Wurzel, Nördl. Baum, Zaunende, Baum, Treppe oben, Wurfing

Freizeit

100 Jahre TSG Wäldchen

optik billmaier

Stadtlauf Wäldchen



# Turngau Heidelberg e. V. – Gauturntag 2024

## Angebot aus dem FB Orientierungslauf für alle interessierten Vereine: Diverse Videos/ Filmbeiträge

Folgende Videos können den Trainingseinsatz und die Funktionsweise des SI-Systems etwas „begreifbarer“ demonstrieren:

1. Einsatzbeispiel des Startersets => <https://www.youtube.com/watch?v=lEAJpbSqPF8>
2. SPORTident School and Training Set (Trailer) => <https://www.youtube.com/watch?v=Ei00EVv1eaQ>
  - SPORTident Schul- und Training-Set (Lang-Version mit Erklärungen: 8:38 min) => [https://www.youtube.com/watch?v=\\_hQY5thyVzY&list=PL967OFEpiKtzpBU1FtBxJpUCttiQapUY5&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=_hQY5thyVzY&list=PL967OFEpiKtzpBU1FtBxJpUCttiQapUY5&index=4)
  - SPORTident Orienteering App. Die App für das Orientierungslauf Training => <https://www.youtube.com/watch?v=4k3XnqkKMQ0>
3. Make orienteering faster mit SPORTident => <https://www.youtube.com/watch?v=tzXaAVGXHlc>
4. Beispiel „Labyrinth-OL“ => <https://www.youtube.com/watch?v=4q7jxLwdbfg>
5. Präsentation „Orienteering“ => <https://www.youtube.com/watch?v=oUqaQicP8PU>
6. Eindrücke vom 4 Löwen Pokal am 2./3. März 2024 => [Saisonauftritt im Orientierungslauf in Kulsheim | TV Mainfranken](#)

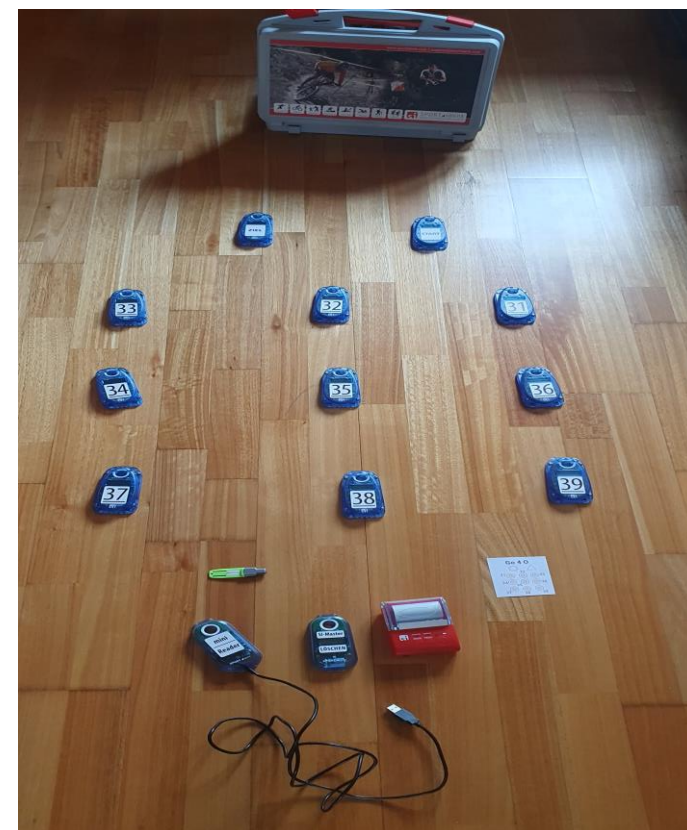
Gelb markiert sind die Videos, die am Gauturntag gezeigt wurden

Hier zusätzlich noch ein paar schöne, bewährte Anwendungsbeispiele => <https://harms-c.de/go4orienteering/>

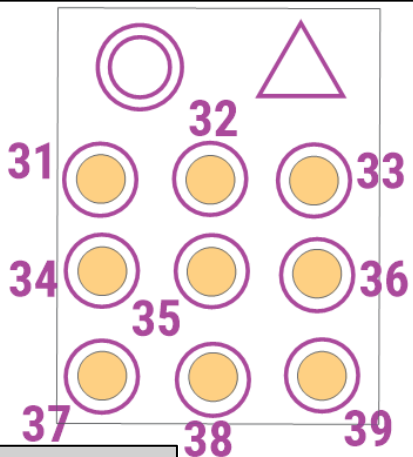
# Turngau Heidelberg e. V. – Gauturntag 2024

## Angebot aus dem FB OL für alle interessierten Vereine: Einfaches Anwendungsbeispiel

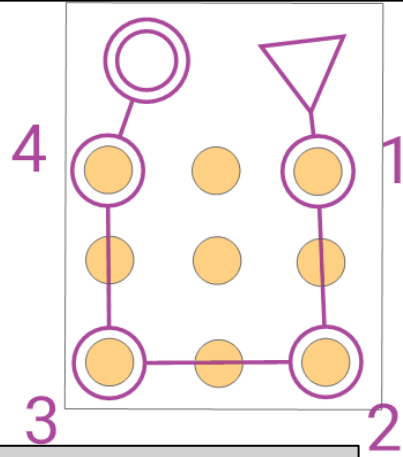
Es handelt sich um einen zentralen Faktor für ein dynamisches, gelingendes OL-Training im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenalter, mit entsprechendem Mehrwert für den Orientierungssport. Darüber hinaus ist es sehr robust, über viele Jahre wetterbeständig und damit ein zuverlässiges Zeit- und Kontrollmesssystem. Im Gegensatz zu den konventionellen Lochzangen erlaubt dieses System bspw. auf sehr engem Raum (Sporthalle, Schulhof, Bolzplatz, usw.) einfache und komplexe, sich überkreuzende Bahnen, die in Sekundenschnelle auf ihre Richtigkeit (alle Posten in der vorgegebenen Reihenfolge) und Gesamtzeit ausgewertet werden können. Dies umso wichtiger, wenn nur ein oder zwei Trainer gleichzeitig mehrere Läufer zu betreuen haben, da dies mit Lochzangen in diesem Maße nur bedingt oder nicht möglich ist.



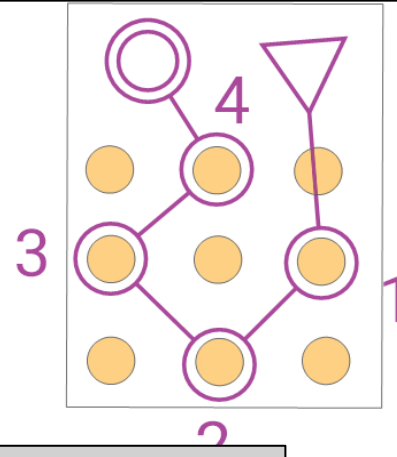
### Beispiel für einen einfachen Aufbau eines Postennetzes mit Start (Dreieck), Ziel (Doppelkreis) und 9 Kontrollposten



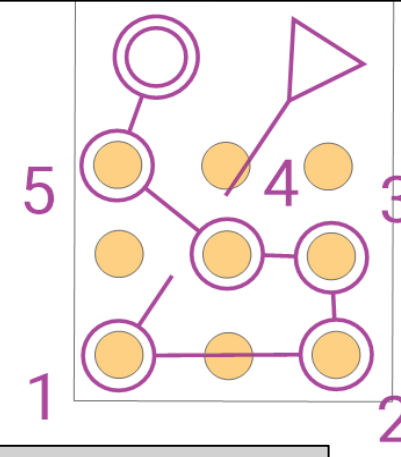
Postennetz



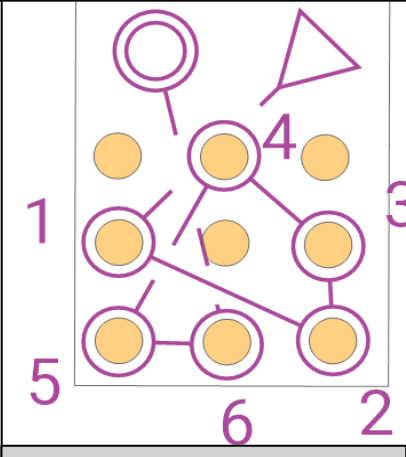
Strecke 1: sehr einfach



Strecke 2: einfach



Strecke 3: schwierig



Strecke 4: sehr schwierig

## Auszug aus der Präsentation „Einblicke in den Orientierungslauf (OL)“, ©2010

### 1) Unsere Motivation!

### Viele Gründe

Es gibt viele Gründe ...

- Ausgangssituation
  - Wie komme ich am schnellsten von A nach B?
- Traditionelle Hilfsmittel u. a.
  - Straßenkarten / Autoatlas
  - Navi
- Daraus abgeleitet, die sportliche Variante „Orientierungslauf“
  - Der Orientierungslauf (kurz OL) ist eine Laufsportart, die aus zwei Komponenten besteht: dem Orientieren und dem Laufen. Beim Orientierungslauf werden mit Hilfe von Karte und Kompass bestimmte Kontrollpunkte im Gelände in möglichst kurzer Zeit angelaufen.



© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Einblicke\_24.03.2010\_TSG Wiesloch\_komplett.ppt

4

### 1) Unsere Motivation!

### Viele Gründe

Es gibt viele Gründe ...

- Die vielen Gesichter des OL
  - Fuß-OL => die klassische Variante (auch für Nordic Walking) 
  - Mountainbike-Orientierung (MBO)  
  - Ski-OL  
  - Trail-OL => vor allem für Menschen mit Behinderung  
- Wettkampfablauf / Fairness
  - Der Kontakt zur Konkurrenz und damit ein mögliches Hinterherlaufen wird zunächst durch den „Zeitstart“ verhindert. Dabei werden die Läufer in der Regel mit Zeitabständen von 2-3 Minuten ins Gelände geschickt.
  - Treffen sich im Verlaufe des Wettkampfes einzelne Läufer, so trennen sich diese meistens relativ schnell bspw. durch unterschiedliche Routenwahl oder Laufgeschwindigkeit
  - Die Bahnen der einzelnen Altersklassen sind unterschiedlich 



© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Einblicke\_24.03.2010\_TSG Wiesloch\_komplett.ppt

5

## Auszug aus der Präsentation „Einblicke in den Orientierungslauf (OL)“, ©2010

### 1) Unsere Motivation!

#### Viele Gründe

Es gibt viele Gründe ...

- Natur pur
  - In der Regel sind wir im Wald zuhause
- Abwechslung
  - Kein Lauf gleicht dem anderen
  - Abenteuer ist garantiert, u. a. in atemberaubenden Felslandschaften oder in nahezu Wege-losen Einöden
- Reisen
  - Mittlerweile in 70 Ländern der Welt 
  - U. a. in Skandinavien, Schweiz, Frankreich, Spanien, USA, Großbritannien, Australien, Tschechien, Russland, Südafrika
- Familienfreundlich 
  - Für jedes Alter, im Normalfall alleine aber auch in der Gruppe
  - Insbesondere für Kinder mit vielfältigen Lerneffekten 
- Laufsport und Leistungssport
  - Die besten OL'er sind exzellente Läufer (Ingo Horst: 3x Sieger des HD Halbmarathons; Alexander Lubina: 2002 Deutscher Meister 10.000 m)




Bericht hier klicken  
6

Erste OL-Einblicke\_24.03.2010\_TSG W

### 1) Unsere Motivation!

#### Viele Gründe

Es gibt viele Gründe ...

- Technik 
  - Mit einem Speicherchip (bspw. von „Sportident“) lässt sich der Wettkampf Sekunden-genau auswerten
  - Mit GPS kann der exakte Routenverlauf nachverfolgt werden
  - Mittlerweile ist sogar eine Live-Verfolgung am PC möglich
- Kostengünstig
  - Die Startgebühren belaufen sich in der Regel zwischen 5 und 10 €
  - Selbst für Fortgeschrittene ist keine kostspielige Ausrüstung notwendig (Kompass, SI-Chip, OL-Schuhe, Lauftight und Shirt)
  - Bei Mehrtagesläufen werden häufig Turnhallenlager angeboten
- Intelligent
  - Der kürzeste Weg ist nicht immer der schnellste
  - Ständig ist das Gelände mit der Karte in Einklang zu bringen
  - Schnelle Entscheidungen über beste Routen fordern ständige Kopfarbeit („kein Suchspiel“)



© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Einblicke\_2

7

## Auszug aus der Präsentation „Einblicke in den Orientierungslauf (OL)“, ©2010

### Anhang

#### Es gibt viele Gründe ...

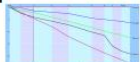
##### • Der Postennachweis

- Das Stempelsystem „Kontrollkarte und Lochzange“ wurde (mit wenigen Ausnahmen, bspw. bei kleineren Wettkämpfen), vom elektronischen System „Sportident“ (SI) abgelöst.
- Dazu muss der SI-Chip für eine Zehntelsekunde in die SI-Station des jeweiligen Postens gesteckt werden. Neben dem Postennachweis wird dabei zusätzlich die exakte Uhrzeit registriert

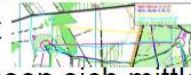


##### • Wettkampfanalyse

- Die SI-Zwischenzeiten lassen sich pro Läufer und angelaufenem Posten auswerten, bspw. in tabellarischer Form mit „Winsplit“ oder als Grafik im „Splitbrowser“
- Noch aufschlussreicher werden die SI-Zeiten in Verbindung mit dem „Routegadget“ dargestellt
- Mit zusätzlichem GPS lassen sich mittlerweile die exakten Routen in Echtzeit auf die Laufkarte übertragen
- Für Live-Fernsehbilder wird heute das TracTrac eingesetzt



Posten	SI-Zeit	GPS-Zeit
1	00:01:15	00:01:15
2	00:02:30	00:02:30
3	00:04:00	00:04:00
4	00:05:45	00:05:45
5	00:07:30	00:07:30
6	00:09:15	00:09:15
7	00:11:00	00:11:00
8	00:12:45	00:12:45
9	00:14:30	00:14:30
10	00:16:15	00:16:15



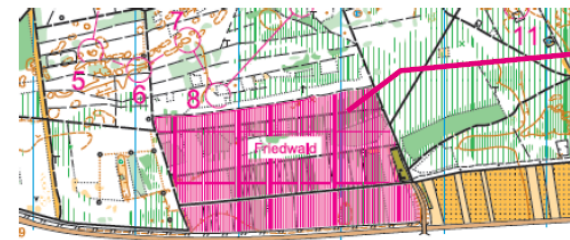
© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch, 24.03.2010, Erste OL-Einblicke\_24.03.2010\_TSG Wiesloch\_komplett.ppt



### 2) Um was geht es?

#### Die Natur steht im Mittelpunkt

- Spezialkarten enthalten exakte Informationen über Aufforstungen, Zäune, Dickichte und Sperrgebiete (bspw. schützenswerte Biotope), die nicht betreten werden.
- Orientierungslauf ist ein ruhiger Sport. Motorfahrzeuge werden nicht eingesetzt. Zuschauer dürfen sich nur am Ziel aufhalten.
- Die Natur muss nicht Stadien, Hallen, Rennstrecken, usw. weichen
- Nach einer Veranstaltung bleibt kein Unrat bzw. Müll zurück
- Erfahrungen bei Großveranstaltungen zeigen, dass es keine nachhaltigen Schäden durch das Queren des Waldes gibt
- Eine umweltgerechte Streckenplanung, die solche Gebiete meidet und überdies Ruhezeiten für das Wild einplant.



Hier wird die Grenze im Gelände zusätzlich noch mit rot-weißem Trassierband gekennzeichnet

### Umwelt







## Auszug aus der Präsentation „Einblicke in den Orientierungslauf (OL)“, ©2010

### Anhang

### Kinder

#### OL in der Schule, OL für Kinder

- OL bietet eine tolle Kombination aus Laufen, Bildung und Abenteuer
  - Neben Sport auch Bezug zu Erdkunde, Mathematik und Biologie
  - Gleichzeitig wird umweltgerechtes Verhalten in der Natur erlernt
  - Außerdem ist es eine reizvolle Freizeitbeschäftigung an frischer Luft, abseits von Computer, Fernsehen, Nintendo, usw.
  - Zusätzlich werden Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Entschlusskraft, Risikobereitschaft oder soziales Handeln auf natürliche Weise geschult
- Anwendungsmöglichkeiten in der Schule
  - Sportstunde, OL-AG, Wandertag, Projektwoche
- Bekanntes Gelände eignet sich hervorragend zum Einstieg, um die Dimension 2 (Karte) mit 3 (Realität) in Einklang zu bringen
  - Schularreal  => steht mit der OL-Karte „Dämmwald“ zur Verfügung 
  - Sporthalle 
  - Klassenzimmer => hier kann bereits das Anfertigen der Karte  Bestandteil des Unterrichts sein



© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch

44

### Anhang

### Familie

#### Die komplette Familie kann mitmachen



Mutter mit Kind



Baby- und Kinderhort bei allen größeren OL-Wettkämpfen



Erkki Luntamot, 93 Jahre  
Seniorenweltmeister 2006  
in der Klasse Herren ab 90 Jahre!

Fast bei allen Wettkämpfen werden neben dem Kinder-OL für die Altersklassen von 10 bis 75 Jahren leistungsgerechte Bahnen angeboten.

© Marcus Schmidt, TSG Wiesloch

43



# Turngau Heidelberg e. V. – Gauturntag 2024



## Angebot aus dem FB Orientierungslauf für alle interessierten Vereine: **SPORTident Schul - und Trainingsset**



Zuschuss Start-up ([badische-sportjugend.de](http://badische-sportjugend.de))

Ihr seid jünger als 27 Jahre und steht auf eine bestimmte Sportart? Diese wird in eurem Verein oder im Verein um die Ecke aber leider nicht angeboten? Ihr wollt mal was Neues ausprobieren und eine Trendsportart ausüben? Oder eine Sportart, die es bisher in eurem Verein noch nicht gibt?

Dann ist Start-up genau das Richtige für euch! Egal, ob ihr euren Sport "nur" zum Spaß oder wettkampfmäßig machen wollt: gründet euer Start-up!

**Bis zu 1.500€ Förderung möglich!**

Ihr wollt eine Sportart einfach mal ausprobieren? Kein Problem, wir fördern die Kosten für ein Schnuppertraining mit bis zu 250€ (Honorar externe\*r Trainer\*in 25€ je 45 Minuten Training + Reisekosten 0,30€/km bzw. Bahn 2. Klasse).

Wenn euch die Sportart gefällt und ihr sie regelmäßig ausübt, gibt es eine Pauschalförderung in Höhe von 250€. Doch nicht nur das: wenn Jugendbeteiligung in eurem Sportverein groß geschrieben wird, gibt es diese Förderung auch im zweiten und dritten Jahr.

Ihr benötigt Ausrüstung und Material? Kein Problem, wir unterstützen euch mit bis zu 250€. Ihr wollt euch fit machen und eine Trainer- oder Jugendleiter-Lizenz erwerben? Kein Problem, wir erstatten Lehrgangsgebühren bis zu 250€.

Auf geht 's, welches Start-up gründet ihr?