

# NORDA - Checkliste für die Kartenarbeit

## Einleitung

Wer hat nicht schon in der Stadt oder auf einer Wanderung fernab der Zivilisation einen Plan, eine Karte in den Händen gedreht und versucht, aus dem Gewirr von Linien, Farben und Zeichen den Weg zum Bahnhof oder mindestens seinen Standort zu finden?

All den Ratlosen kann geholfen werden: Auf den folgenden Seiten steht mit NORDA eine Checkliste für die Kartenarbeit in fast allen Lebenslagen zur Verfügung.

Doch vorher, als kurze Einleitung, die Bedeutung der einzelnen Buchstaben:

### N Nordrichtung

Eine Karte nach dem Gelände oder mit einem Kompass nach Norden ausrichten.

### O Orientieren

Die Karte lesen, eine Route vorausplanen oder sich auffangen. Daumengriff anwenden, hinter der Karte stehen.

### R Richtung

Mit der Methode «Kompass auf Karte» eine Richtung im Gelände einhalten.

### D Distanz

Eine Kartendistanz in die wirkliche Distanz umrechnen und im Gelände einhalten.

### A Auf oder ab?

Ebenes oder steiles Gelände?

Aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen und typische Geländeformen aus dem Kurvenbild erkennen.



*Kinder finden den OL-Posten dank NORDA!*



Mediothek  
Bücher: 1, k  
Video: 1



Schweizerischer  
Orientierungslauf-Verband  
SOLV  
Altlandenbergstr. 40  
8494 Bauma

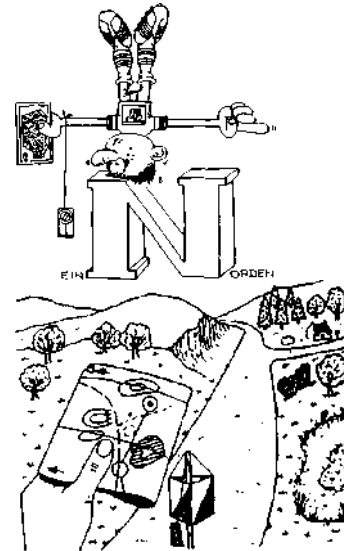
## Nordrichtung

### Karte nach Norden ausrichten

- Nur die «genordete» Karte ist eine gute Hilfe!

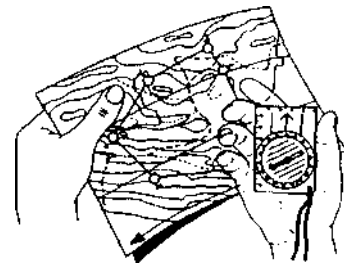
### Ausrichten nach dem Gelände

In vielen Situationen kannst du die Karte nach dem Gelände ausrichten.



### Ausrichten mit dem Kompass

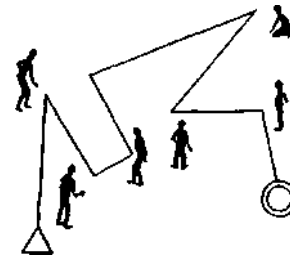
Drehe die Karte so lange, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen - die Karte ist nach Norden ausgerichtet, also orientiert.



## Übung

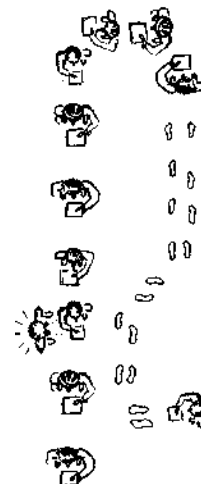
### Irrgarten

1. Die Skizze eines «Irrweges» zeichnen und kopieren.
2. Den «Irrweg» auf einem Sand- oder Kiesplatz durch Linien, auf dem Asphalt mit Kreide oder auf dem Rasen mit Bändern oder Sägemehl markieren.
3. Die Teilnehmenden den Weg abschreiten und in den Ecken die Karte ausrichten lassen.
4. Bei den Kontrollposten in den Ecken Helfer einsetzen, welche die Teilnehmenden beobachten und korrigieren.



### Tausendfüssler

1. Der Leitende ist der Kopf, die Teilnehmenden, die ihm in einer Einkernefolge folgen, sind die Füße. Der Tausendfüssler bewegt sich auf dem Gelände, wobei jeder «Fuss» den Weg auf seiner Karte mitverfolgt und markiert (Daumen nachstellen).
2. So oft wie möglich tritt der «Kopf» zur Seite, lässt alle «Füße» an sich vorbeiziehen und kontrolliert dabei, ob sie die Karte richtig halten und mit dem Daumen den Standort markieren. Ist der letzte «Fuss» durch, schliesst der «Kopf» hinten an, lässt auf ein vereinbartes Zeichen den Tausendfüssler rechtsumkehrt machen und das ganze beginnt von vorne.



## Orientieren

### Den Standort bestimmen

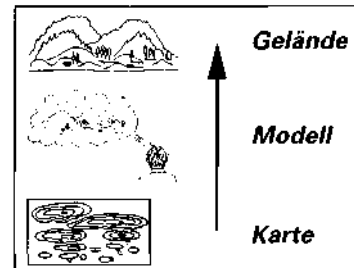
- Daumengriff anwenden.

Sich orientieren heisst, seinen Standort bestimmen. Dazu musst du die Karte lesen. Dies kann in zwei Richtungen geschehen:



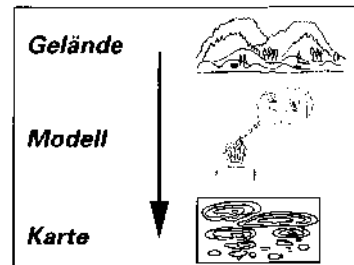
#### Vorwärtsgerichtet zum Planen

Du planst deine Route voraus und willst sie einhalten. Aus den Signaturen der Karte entwickelst du in deiner Vorstellung ein dreidimensionales Modell des Geländes. Unterwegs betrachtest du das Gelände und vergleichst es mit dem gespeicherten Modell. Übereinstimmung bedeutet, dass du dich auf der richtigen Route bzw. am gewünschten Ort befindest.



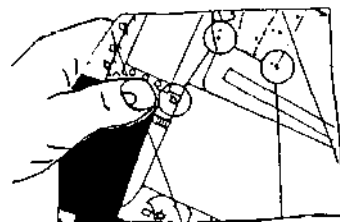
#### Rückwärtsgerichtet zum Auffangen

Du weisst nicht genau, wo du dich befindest und willst dich auffangen. Aus den wesentlichen Merkmalen deiner Umgebung, des Geländes, entwickelst du in deiner Vorstellung ein zweidimensionales Kartenmodell. Auf der Karte suchst und findest du einen Ausschnitt, der deinem gespeicherten Modell entspricht. Du hast dich aufgefangen, d.h. du kennst deinen Standort.



#### Noch ein Tip: Daumengriff

Gewöhne dich von Anfang an daran, deinen Standort auf der Karte mit dem Daumen zu markieren. Behalte den Daumen während des Laufens auf der Karte und führe ihn bei jedem Kontrollhalt nach.



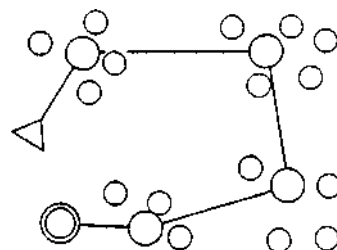
## Übung

### Hasenjagd

Lockerer Lauf in der Gruppe in übersichtlichem Gebiet mit einem nummerierten Postennetz.

Verschiedene Variationen sind möglich:

- Alle verfolgen den Weg auf der Karte, wenden den Daumengriff an und bestimmen beim Halt ihren Standort.
- Der Leitende trägt alle Karten mit sich und wirft sie beim Halt an geeigneter Stelle auf. Dazu ruft er die Nummer des anzulaufenden Postens. Alle Teilnehmenden bestimmen rasch ihren Standort und laufen den verlangten Posten an.
- Ein Fünftel aller Karten werden gekennzeichnet. Wer beim Halt (Variante 2) eine «gezinkte» erwischt, ist Spielverderber und läuft nach kurzem Kartenstudium in irgendeiner Richtung weg. Damit wird den Langsameren das bloße Nachlaufen verunmöglicht.



## Richtung

### Eine Richtung einhalten

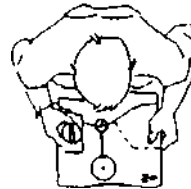
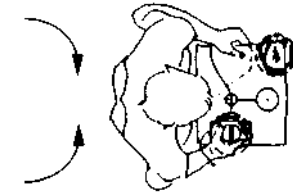
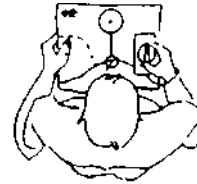
- Methode «Kompass auf Karte» anwenden.

#### Kompass auf Karte

1. Halte die Karte wie folgt vor dich: Der Punkt, an dem du gerade stehst (Standort, Haltepunkt) ist bei dir (beim Bauchnabel). Die Verbindung zum Ort, wo du hingehen willst (Posten), zeigt gerade von dir weg (Richtung Nasenspitze).
2. Lege den Kompass auf die Karte. Drehe dich nun mit der Karte, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Achte darauf, dass du nicht nur die Karte drehst, sondern die Drehung mit den Füßen mit machst!
3. Jetzt liegt die Karte richtig, d.h. sie ist orientiert. Du blickst bereits in Laufrichtung und stehst hinter der Karte. Wenn du nun aufschaust, müsstest du den Posten oder das Objekt sehen, sofern die Distanz nicht zu gross ist.

Mit diesem schrittweisen Vorgehen, man nennt es «Kompass auf Karte», erreichst du folgendes:

Die Karte ist genordet zwischen dir und dem (Ziel-) Objekt oder dem Posten. Und wichtig: Du stehst hinter der Karte!



### Übungen

#### Sternlauf

Sternlauf in übersichtlichem Gelände, z.B. auf einer Spielwiese. Als Karte steht ein weisses Blatt mit den lagerichtig eingezeichneten Posten und den Nordlinien zur Verfügung. Die Posten sind nach der Methode «Kompass auf Karte» anzulaufen.

#### Kompass-Sternlauf

In übersichtlichem Gelände werden Mini-Posten gesetzt, die vom Zentrum aus anzulaufen sind. Die Kinder verwenden dazu den Kompass und versuchen, die Richtung möglichst genau einzuhalten.

#### Korridor-OL

Die Richtung über eine grössere Distanz einhalten zu können, ist eine Voraussetzung für das schnelle und sichere Vorwärtskommen in der Groborientierungsphase. Jeder Teilnehmende durchläuft den Korridor, dessen seitliche Grenzen auf den überquerten Auffanglinien mit Posten oder dazwischen mit Bändern markiert sind.

#### Beachte

Der Kompass ist eine Hilfe, kein Allerweltsmittel, das dich sicher zum Posten führt! Die Karte sei dein erstes und wichtigstes Orientierungsmittel!



Mediothek  
Buch: i

# Distanz

## Distanz im Griff haben

- Eine Distanz aus der Karte schätzen bzw. berechnen.
- Die geschätzte bzw. berechnete Distanz im Gelände einhalten.

### Distanz berechnen - eine Kopfarbeit

Es gilt:

- Kartendistanz x Massstab = wirkliche Distanz.
- Wirkliche Distanz : Massstab = Kartendistanz (im OL seltener).

Dazu je ein Beispiel:

- 15 mm auf der Karte x 10000 = 150000 mm d.h., 150 m im Gelände.
- 200m im Gelände d.h., 200000mm: 10000 = 20mmaufderKarte.

Mit zunehmender Erfahrung kannst du die Geländedistanz aus der Karte schätzen.

### Distanz im Gelände einhalten - eine Erfahrungssache

Die genaueste Rechnung nützt dir nichts, wenn du die Distanz im Gelände nicht einhalten kannst. Die folgenden Tips helfen dir dabei:

- Vergleiche mit dir bekannten Längen wie z.B. einem 50-m-Bassin, einer 80-m-Bahn oder der Distanz Schützenhaus-Scheiberstand.
- Zähle die Schritte. Eiche vorher dein Schrittmass, indem du herausfindest, wieviele Doppelschritte (immer auf den linken oder rechten FUSS zählen) du für 100 m in gut belaubbarem Gelände brauchst.
- Trainiere und entwickle mit der Zeit dein persönliches Distanzgefühl.

### Übungen

- Laufe eine vorher bestimmte Strecke (z.B. 200 m) im Gelände ab. Halte an, wenn du nach deinem Gefühl die Strecke zurückgelegt hast. Kontrolliere auf der Karte oder durch Nachmessen.
- Laufe frei durch das Gelände. Schätze bei den Haltepunkten die zurückgelegte Distanz und kontrolliere auf der Karte.

---



---



---



---



---



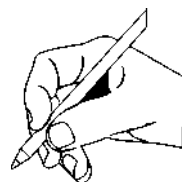
---



---



---



# Auf oder ab?

## Kurvenbild einbeziehen

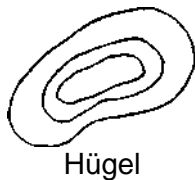
- Aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen.
- Einfache Geländeformen aus dem Kurvenbild erkennen.

Die Höhenkurven zeigen dir an, wie das zu durchlaufende Gelände geformt ist: eben, steil, hügelig, zerklüftet usw. Eine erste wichtige Erkenntnis erleichtert dir in vielen Fällen das Auffangen und Orientieren:

- Enger Abstand der Höhenkurven bedeutet steiles Gelände.
- Weiter Abstand bedeutet flaches Gelände.

Präge dir dazu die Kurvenbilder von ein paartypischen Geländeformen ein.

Hier drei Beispiele:



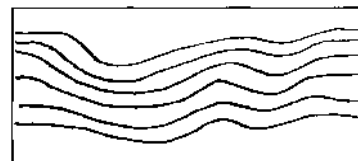
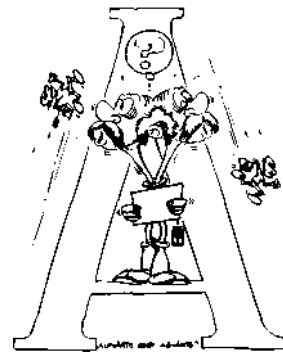
Hügel



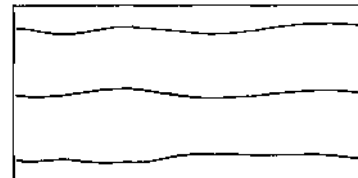
Graben oder Rippe



Sattel



**Enger Abstand = steiles Gelände**



**Weiter Abstand = flaches Gelände**

## Übungen

- Laufe mit einer Gruppe auf gleicher Höhe durch einen Graben und mache eine Spur in das Laub. Damit hast du eine im Gelände sichtbar gewordene Höhenkurve. Vergleiche sie mit der Karte!
- Modelliere (Sand, Ton, Plastilin) typische Geländeformen und kratze mit geeigneten Instrumenten Höhenkurven ein. Betrachte dann das Modell von oben und zeichne eine Höhenkurvenkarte!
- Schau dir typische Bodenformen im Gelände an und finde das entsprechende Kurvenbild auf der Karte.

## Weitere Übungen

---



---



---



---



---



---



---



---

