

# Allgemeine Informationen

## Zeitmessung

Training mit SI-Einheiten

## Niveaubezeichnung gemäss Wettkampfordnung Swiss Orienteering, Kurzzusammenfassung

### **N-1 (Niveau-1): sehr einfache Bahn, vergleichbar mit Strecken für 10jährige**

Die Bahn führt dich entlang von Leitlinien (Weg, Pfad, Zaun, Waldrand). Die Posten findest du entweder direkt auf der Leitlinie oder sind von der Leitlinie aus klar sichtbar.

Du brauchst keine Kenntnisse über Höhenkurven und den Kompass Einsatz.

### **N-2 (Niveau-2): einfache Bahn, vergleichbar mit Strecken für 12jährige**

Die Bahn führt dich entlang von Leitlinien (Weg, Pfad, Zaun, Bäche, Waldrand). Die Posten findest du neben der Leitlinie und sind gut sichtbar.

Du brauchst keine Kenntnisse über Höhenkurven und den Kompass Einsatz.

### **N-3 (Niveau-3): relativ einfache Bahn, vergleichbar mit Strecken für 14jährige**

Die Bahn führt dich entlang von Leitlinien (Weg, Pfad, Zaun, Bäche, Waldrand). Diese können ändern, zum Beispiel führt die Route entlang eines Weges und dann weiter am Waldrand. Du kannst abkürzen, indem du die Leitlinien verlässt. Die Posten findest du nahe der Leitlinie.

Du brauchst keine Kenntnisse der Höhenkurven, können aber hilfreich sein. Die OL-Karten solltest du mit dem Kompass Norden können.

### **N-4 (Niveau-4): wenig schwierige Bahn, vergleichbar mit Strecken für 16jährige**

Die Bahn führt dich entlang von Leitlinien (Weg, Pfad, Zaun, Bäche, Waldrand). Diese sind teilweise nicht auf den ersten Blick erkennbar. Die Leitlinien können ändern, zum Beispiel musst du den Waldweg verlassen und einem Bach folgen. Ev. kannst du mit einer direkteren Variante schneller sein. Du wirst dich zwischen einfachen Routenwahlmöglichkeiten entscheiden müssen. Die Postenobjekte sind etwas schwieriger anzulaufen.

Kenntnisse über Höhenkurven vereinfachen dir den Lauf. In gut belaufbarem Gelände solltest du die Richtung mit dem Kompass über 200m halten können.

### **N-5 (Niveau-5): schwierige Bahn**

Du findest auf der Bahn nur noch vereinzelt Leitlinien. Diese sind schwieriger zu erkennen und zu verfolgen. Du wirst auf den Teilstrecken Leitlinienänderungen vorfinden und dich für eine der unterschiedlichen Routen entscheiden müssen. Du wirst gefordert in Sachen OL-Technik, Tempo und musst entscheiden, wie viel Sicherheit bzw. Risiko du bei den Routen eingehen willst. Die Postenobjekte sind schwieriger anzulaufen.

Du musst Kenntnisse über die Höhenkurven mitbringen, denn mittelschwierige bis schwierige Hangstrecken können dich erwarten. Du solltest sicher mit dem Kompass umgehen können.

### **N-6 (Niveau-6): sehr schwierige Bahn**

Hier findest du auf der Bahn nur noch vereinzelt Leitlinien und diese sind schwierig zu erkennen und zu verfolgen. Die Leitlinien ändern entlang der Teilstrecken. Auf der Bahn wirst du unterschiedliche Routenwahlmöglichkeiten vorfinden und du musst für dich die beste Technik

*wählen und dein Tempo entsprechend anpassen. Dabei musst du abwägen, wie viel Sicherheit bzw. Risiko du eingehen willst. Postenobjekte sind auf dieser Bahn schwieriger. Du hast Kenntnisse über die Höhenkurven, denn du wirst schwierige bis sehr schwierige Hangstrecken vorfinden. Den Einsatz des Kompasses ist für dich kein Problem.*

### **Rangliste**

Wenn du nicht auf der Rangliste erscheinen willst, kannst du dies bei der Anmeldung vermerken. Rangliste mit Zwischenzeiten und Routegadget auf [www.heja-ol.ch](http://www.heja-ol.ch). Damit viele Läufer die Routen vergleichen können, hilft jede Eintragung auf Routegadget. Herzlichen Dank. Schnuppere in Routegadget 2. Es hat neue Funktionen, z.B. Strecken messen.

### **Verpflegung**

Keine Verpflegung während des Laufes, keine Zielverpflegung.

### **Garderobe**

Keine Garderoben, umziehen im Auto, kein WC vorhanden.

### **Versicherung**

Die Teilnehmenden sind durch den Veranstalter **nicht** versichert. Soweit gesetzlich zulässig lehnt der Veranstalter für sich und seine Hilfspersonen jede Haftung gegenüber Teilnehmenden und Dritte ab.

### **Besonderes**

Rangliste mit Personalien sowie mögliche Bildaufnahmen werden auf Homepage oder in Medien veröffentlicht.

[Als PDF herunterladen](#)