



Drehbuch: Schlaufen-OL

Überblick über den Inhalt

Drehbuch	S.	2
Zeitplan	S.	4
Materialliste	S.	5
Beispiel: Postennetzkarte	S.	6
Beispiel: Laufkarte Rot	S.	7
Beispiel: Laufkarte Blau	S.	8
Beispiel: Laufkarte Gelb	S.	9
Beispiel: Laufkarte Grün	S.	10
Situationsplan	S.	11
Vorlage: Kontrollkarte	S.	12
Startliste	S.	13
Einlaufprotokoll	S.	14
Rangliste	S.	15

Grundidee

- Einzellauf mit ca. 10-15 Min. Laufzeit pro Teilnehmer
- Aufwand entspricht einer Lektion (45 Min. ohne Auswertung und Rangverkündigung).
- Zwei Klassen absolvieren gemeinsam den OL.
- Der Schlaufen-OL kann von mehreren Klassen hintereinander benützt werden (z.B. für 8 Klassen braucht es 4 Lektionen).

Voraussetzungen

- Es existiert eine Schularealkarte (für die Herstellung OL-Klub anfragen).
- Die Schüler haben schon 4-5x mit der Schularealkarte geübt, kennen die Bedeutung der Signaturen und können die Karte nach Norden richten.

Vorbereitungen

- Material gemäss Liste bereitstellen.
- 4 Schlaufen (Rot, Blau, Gelb, Grün) mit je 6 OL-Posten und je einer Laufstrecke von ca. 200-500 m auf der Karte entwerfen, einzeichnen und auf dem Schulareal rekognoszieren.
- Bei der Schlaufe werden auf der Laufkarte die Posten in Anlaufreihenfolge fortlaufend nummeriert und mit Kennzahlen versehen (siehe Beispiel: Laufkarte).
- Jede Schlaufe wird auf einer separaten Laufkarte eingezeichnet.
- Damit man die 4 verschiedenen Schlaufen deutlich voneinander unterscheiden kann, werden die Laufkarten mit einem wasserfesten Filzstift der entsprechenden Farbe markiert (z.B. Die Schlaufe Rot erhält einen roten Streifen).
- Pro Schlaufe wird ein Klassensatz gedruckt: 24 Karten pro Schlaufe bei einer Klassengrösse von 24 Schülern (= bei 2 Klassen mit 48 Schülern gibt es total 96 Laufkarten, d.h. für einen reibungslosen Ablauf braucht es doppelt so viele Laufkarten wie Teilnehmer).
- Pro Schüler wird eine mit seinem Namen und seiner Startzeit angeschriebene Kontrollkarte vorbereitet. Zur Sicherheit können die Kontrollfelder einer Schlaufe mit der entsprechenden Farbe leicht übermalt werden.
- Startliste mit 1 Min. Intervall mit dem Start- und Ranglistenprogramm in Form einer Excel-Datei erstellen: pro Min. starten je 4 Schüler auf je einer Schlaufe (Annahme 48 Teiln. = 12 Min. Startprozedere).
- Ev. OL-Klub für Unterstützung (Bahnlegung, Bahneindruck, Organisation, Zeitmessung) anfragen.

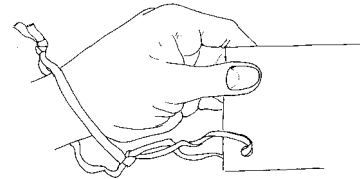
Organisation

- Für die gesamte Organisation braucht es 5 Personen: 2 Lehrkräfte und 3 zusätzliche Personen (Betreuer des OL-Klubs, Eltern)
- Vor dem Start werden die OL-Posten gesetzt, der Start und das Ziel mit je 2 Malstäben markiert. Nach dem Ziel muss mit Malstäben und Absperrband ein Zielschlauch eingerichtet werden, wo die Schüler ihre Kontrollkarte abgeben. Der Zielschlauch muss so schmal sein, dass die Schüler nach dem Ziel die vor ihnen eingetroffenen Schüler nicht mehr überholen können. Damit genügend Warteraum für die Abgabe der Kontrollkarten vorhanden ist, sollte der Zielschlauch mind. 10m lang sein (siehe Situationsplan).
- Falls die OL-Posten für mehrere Wettkämpfe gebraucht werden, ist es von Vorteil, wenn die Posten während der grossen Pause und der Mittagspause eingezogen und vor dem Lauf direkt noch einmal gesetzt werden (Aufwand ca. 5 Min. für 2 Pers.). Nach einem grösseren Unterbruch müssen die Posten unbedingt kontrolliert werden!

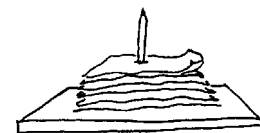
Ablauf

- Eine Lehrkraft erklärt den Wettkampfablauf und informiert die Schüler über folgende Punkte (Es empfiehlt sich, die Organisation vorgängig schon im Klassenverband zu erklären):
 1. Für jeden Schüler gibt es 4 Schlaufen, es wird bei der zugeordneten Schlaufe begonnen, nachher läuft man den Farben entsprechend (Rot-Blau-Gelb-Grün) die nächste Schlaufe (z.B. Läufer 1 beginnt bei Rot, läuft nachher Blau, Gelb und Grün / Läufer 2 beginnt bei Blau, läuft nachher Gelb, Grün und Rot / Läufer 3 beginnt bei Gelb, läuft nachher Grün, Rot und Blau).
 2. Start erfolgt gemäss Startliste.
 3. Wettkampf absolvieren: Nach dem Start läuft man zu den Kartenbehältern und nimmt dort die zugeordnete Laufkarte mit der richtigen Farbe und läuft die Posten der Reihe nach an.
 4. Bei jedem Posten wird zuerst die Kennzahl kontrolliert, die auf der Karte neben der Postennummer eingezeichnet ist. Wenn sie stimmt, wird in das richtige Feld der Kontrollkarte quittiert. Alle Posten der Schlaufe Rot werden in die Kontrollfelder Rot quittiert!
 5. Hat man die erste Runde absolviert, kehrt man zu den Kartenbehältern zurück und legt dort die Laufkarte in den entsprechenden Behälter (Schlaufe Rot in Behälter Rot, etc.) und nimmt die nächste Schlaufe (in diesem Fall Schlaufe Blau) und läuft diese.
 6. Hat man alle vier Runden absolviert, legt man die letzte Laufkarte ebenfalls in den entsprechenden Behälter und rennt erst dann ins Ziel. Nach dem Ziel nicht mehr überholen, im Zielschlauch Kontrollkarte abgeben.
 7. Den Schülern mitteilen, was sie nach dem Zieleinlauf machen sollen (ev. zuschauen und anfeuern oder ev. eine zum voraus erteilte Aufgabe im Schulzimmer lösen).

- Nach der Erklärung des Wettkampfablaufes werden die Schüler gemäss Startliste in einer Reihe aufgestellt.
- Jeder Schüler erhält vor dem Start seine mit dem Namen und der Startzeit angeschriebene und mit einem Elastikband befestigte Kontrollkarte.



- Eine Person startet mit Hilfe einer digitalen Stoppuhr die Schüler gemäss Startliste. Nach dem Start läuft jeder Schüler zur Kartenwechselstelle und nimmt dort aus dem richtigen Kartenbehälter die zugeordnete Laufkarte mit der richtigen Farbe und läuft die Posten der Reihe nach an. Nach der ersten Runde legt man die Karte in den richtigen Behälter zurück und nimmt die nächste Laufkarte und läuft diese Runde. Wenn man alle vier Schlaufen absolviert hat, rennt man nach dem Zurücklegen der Karte ins Ziel.
- Bei den Kartenbehältern kontrolliert eine Person, ob die Karten jeweils in den richtigen Behälter liegen.
- Für die Zeitmessung am Ziel stehen drei Personen zur Verfügung.
- Eine Person liest die Zielzeiten der einlaufenden Schüler auf der digitalen Stoppuhr ab und diktiert sie einer zweiten Person, die die Zeiten der Reihe nach in das Einlaufprotokoll notiert. Für jeden einlaufenden Schüler muss eine Einlaufzeit notiert werden.
- Die dritte Person nimmt den Schülern die Kontrollkarten ab und stülpt sie der Einlaufreihenfolge nach auf ein Nagelbrett auf. Unbedingt darauf achten, dass die Einlaufreihenfolge stimmt! Die oberste Kontrollkarte entspricht der letzten Einlaufzeit.



- Wenn alle Schüler gestartet sind, kann der Starter am Ziel mithelfen.
- Nach dem Lauf muss zuallererst mit Hilfe der aufgespiessten Kontrollkarten das Einlaufprotokoll ergänzt werden: Die Kontrollkarten werden der Reihe nach vom Nagel genommen und laufend mit Nummern versehen. Die oberste Kontrollkarte erhält die letzte Zahl, die beim Einlaufprotokoll eine Zielzeit erhalten hat (z.B. die Zahl 48 bei 48 Schülern). Die unterste und letzte Kontrollkarte bekommt somit die Zahl 1. Nun kann man die richtigen Namen mit Hilfe der nummerierten Kontrollkarten den Zielzeiten zuordnen.
- Wenn das Einlaufprotokoll vollständig ist, werden die Quittungen auf den Kontrollkarten der Schüler kontrolliert.
- Mit Hilfe des Einlaufprotokolls und des Start- und Ranglistenprogramms in Form einer Excel-Datei kann nun per PC oder Mac die Rangliste erstellt werden.
- Nach der Auswertung erfolgt die Rangverkündigung und die Abgabe der Diplome.
- Am Schluss werden die OL-Posten eingezogen und wird das Material weggeräumt.

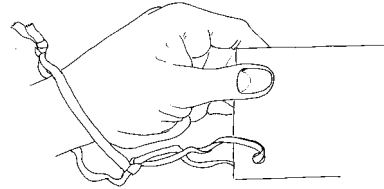
Datum	Aktivität
Ende Feb.	<input type="checkbox"/> Schularealkarte aufnehmen und fertig zeichnen. <input type="checkbox"/> Kontaktaufnahme mit dem örtlichen OL-Klub aufnehmen, falls Unterstützung durch eine OL-Person gewünscht wird. <input type="checkbox"/> Ein Organisationskomitee bilden. <input type="checkbox"/> Fehlendes OL-Material bestellen (OL-Posten, OL-Zangen). Bezugsquellen siehe Lehrmittel „It'sCOOL“ Einführungsheft S. 32 oder www.scool.ch
Ende März	<input type="checkbox"/> Organisationsform festlegen: Welche OL-Form für welche Klassen? <input type="checkbox"/> Anzahl Schüler festlegen. <input type="checkbox"/> Einsatzplan für die Klassen am 23. Mai erstellen.
31. März	<input type="checkbox"/> Anmeldeschluss für den sCOOL-Weltrekordversuch (www.scool.ch)
Ende April	<input type="checkbox"/> Alle angemeldeten Schulen erhalten von sCOOL einen Newsletter mit den wichtigsten Infos für den Weltrekordtag. <input type="checkbox"/> Ein Start- und Ranglistenprogramm in Form einer Excel-Datei via Internet www.scool.ch herunterladen. <input type="checkbox"/> Die 4 Schlaufen für den Schlaufen-OL zeichnen und je eine Druckvorlage pro Schlaufe erstellen (Jede Schlaufe auf eine separate Karte zeichnen). <input type="checkbox"/> Eine Postennetzkarte für das Postensetzen zeichnen. <input type="checkbox"/> Die Eltern, die Gemeinde und die örtliche Presse über die Teilnahme am sCOOL-Weltrekordversuch informieren. <input type="checkbox"/> Materialliste kontrollieren. <input type="checkbox"/> Zusätzliche Helferinnen und Helfer anfragen.
Mitte Mai	<input type="checkbox"/> Die Laufkarten drucken. <input type="checkbox"/> Die Startliste mit dem Start- und Ranglistenprogramm erstellen. <input type="checkbox"/> Nach Erstellen der Startliste die Excel-Datei (Start- und Ranglistenprogramm) auf den Internet-Server www.scool.ch übermitteln.. <input type="checkbox"/> Publizieren der Startliste aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Internet durch sCOOL. <input type="checkbox"/> Orientieren der Lehrkräfte, Helferinnen und Helfer durch das OK-Team über den genauen Ablauf am 23. Mai. <input type="checkbox"/> Abgabe der Diplome durch sCOOL.
21. Mai	<input type="checkbox"/> Laufkarten bereithalten. <input type="checkbox"/> Kontrollkarten kopieren und anschreiben.
22. Mai	<input type="checkbox"/> Material bereitstellen.
23. Mai	<input type="checkbox"/> sCOOL-Weltrekordversuch (Der Anlass findet bei jeder Witterung statt!) <input type="checkbox"/> Sofort nach dem Lauf die Teilnehmerzahl via Internet (www.scool.ch) melden. <input type="checkbox"/> Nach Erstellen der Rangliste die Excel-Datei (Start- und Ranglistenprogramm) auf den Internet-Server www.scool.ch übermitteln.. <input type="checkbox"/> Publizieren der Rangliste aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Internet durch sCOOL.
31. Mai	<input type="checkbox"/> Die mit der Unterschrift beglaubigte Rangliste per Post an das sCOOL-Sekretariat, Postfach, 3202 Frauenkappelen senden.

Allgemein

- Ca. 20-24 OL-Posten (je nach Bahnanlage; der gleiche Posten kann auf einer anderen Schlaufe noch einmal angelaufen werden). Falls keine OL-Zangen vorhanden sind, können auch verschiedenfarbige, wasserfeste Neocolorstifte als Kontrollen verwendet werden.

Vor dem Start

- Pro Schüler eine mit seinem Namen und seiner Startzeit angeschriebene und mit einem Elastikband befestigte Kontrollkarte (auf Zeichnungspapier kopiert - bei Regenwetter in Zeigetasche eingepackt).



Start

- Ausgefüllte Startliste (Ein Start- und Ranglistenprogramm in Form einer Excel-Datei steht ab Ende April zum Herunterladen auf www.scool.ch zur Verfügung)
- Schreibzeug
- 1 digitale Stoppuhr (Start- und Zieluhr miteinander starten; Kontrolle, ob die Uhren laufen; 1. Start erfolgt nach 1 Min.)
- 2 Malstäbe

Laufkartenwechselstelle

- 4 Behälter (z.B. Plastikkisten, Kartonschachteln) für die Laufkarten Rot, Blau, Gelb und Grün. Farbige Behälter mit den Farben Rot, Blau, Gelb oder Grün verwenden oder mit den entsprechenden Farben deutlich markieren.
- Pro Schlaufe einen Klassensatz Laufkarten (bei Regenwetter in Zeigetaschen eingepackt und mit Regenschirmen geschützt) – neben jedem Posten steht die Postennummer und die Kennzahl (siehe Beispiel Laufkarte Rot).
- Jede Laufkarte ist mit einem wasserfesten Filzstift der entsprechenden Farbe markiert (z.B. die Schlaufe Rot erhält einen roten Streifen).

Ziel

- 2 Malstäbe
- Für den Zielschlauch: 8 Malstäbe und ca. 60m Absperrband
- 2 Tische, 2 Stühle
- 1 digitale Stoppuhr (Start- und Zieluhr miteinander starten; Kontrolle, ob die Uhren laufen; 1. Start erfolgt nach 1 Min.)
- Einlaufprotokoll
- 1 Nagelbrett (ca. 20 x 20 x 0,6cm Sperrholz, in der Mitte ein durchgestossener ca. 10 cm langer Stift mit Flachkopf) – Wenn mehrere Klassen hintereinander starten, empfiehlt sich pro Lektion ein Nagelbrett zu benutzen. So kann die Auswertung unabhängig voneinander erfolgen.
- Schreibzeug
- Gedeckter Unterstand oder 2 grosse Sonnenschirme als Sonnen- oder Regenschutz



Auswertung

- 2 im voraus quitierte Muster-Kontrollkarten für die Kontrolle der Quittungen auf den Kontrollkarten der Schüler
- Schreibzeug
- 1 A4-Schachtel für die Kontrollkarten
- 1 Computer
- 1 Start- und Ranglistenprogramm in Form einer Excel-Datei (steht ab Ende April zum Herunterladen auf www.scool.ch zur Verfügung)

Rangverkündigung

- Pro Teilnehmer 1 Diplom (wird vor dem 23. Mai von sCOOL zugeschickt)
- Erstellte Rangliste - Hinweis: Bis spätestens am 31. Mai 03 die mit der Unterschrift beglaubigte Rangliste per Post an das sCOOL-Sekretariat, Postfach, 3202 Frauenkappelen senden.




Schulanlage Stegmatt Lyss

Masstab 1:1'300
Äquidistanz 1 m
Stand Oktober 2002

Aufnahme und Zeichnung, Copyright:
Christine + Fritz Rufer, Hardern-Lyss
Programm: OCAD 7.11
Reproduziert mit Bewilligung der eidg. Vermessungsdirektion (VA022046)



www.scool.ch




Ihr Verein für den aktiven Orientierungslauf
3250 Lyss



Name _____

Zielzeit _____

Startzeit _____

Laufzeit _____

100 m

20 m

LEGENDE

- Gebäude
- Vordach
- Treppe
- Sitzstufe
- Hohe Mauer
- Schwelle
- Zaun
- hoher Zaun
- Signalfahle, Säule
- Korbball, Kompost
- kleines Objekt
- Sportgeräte
- Veloänder, Reck
- Sitzbank
- Abfallkorb, Lampe
- Tischtennistisch
- Scheinwerfer
- Steine
- Asphaltboden
- Strasse (Gefahr)
- Sand
- Kunststoffbelag
- Wiese, Rasen
- Siedlungsgebiet
- Laubbaum
- Nadelbaum
- Hecke/Gebüsch
- Bepflanzung
- kleiner Busch
- Schacht, Hydrant
- Brunnen/Biotop
- Höhenkurve
- Hügel
- Fussgängerstreifen
- Lichtschacht
- Kiesboden
- Pflastersteinboden
- Betonboden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	Schlaufen-OL		Schleife Rot							



Schulanlage Stegmatt Lyss

Masstab 1:1'300
Äquidistanz 1 m
Stand Oktober 2002

Aufnahme und Zeichnung, Copyright: Christine + Fritz Rufer, Hardern-Lyss
Programm: OCAD 7.1.1
Reproduziert mit Bewilligung der eidg. Vermessungsdirektion (VA022046)



www.scool.ch




Ihr Verein für den aktiven Orientierungslauf
3250 Lyss



Name _____

Zielzeit _____

Startzeit _____

Laufzeit _____

100 m

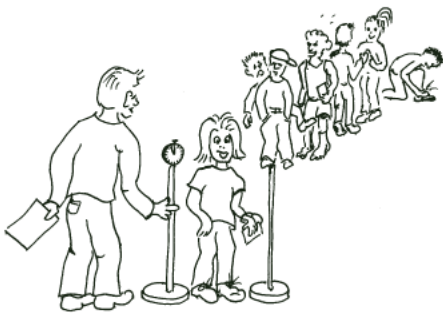
20 m

LEGENDE

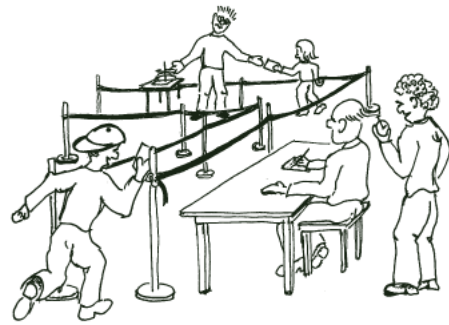
- Gebäude
- Vordach
- Treppe
- Sitzstufe
- Hohe Mauer
- Schwelle
- Zaun
- hoher Zaun
- Signalfahle, Säule
- Korbball, Kompost
- kleines Objekt
- Spielgeräte
- Veloänder, Rack
- Sitzbank
- Abfallkorb, Lampe
- Tischtennistisch
- Scheinwerfer
- Steine
- Höhenkurve
- Hügel
- Fussgängerstreifen
- Lichtschacht
- Hecke/Gebusch
- kleiner Busch
- Schacht, Hydrant
- Brunnen/Biotop
- Kiesboden
- Pflastersteinboden
- Betonboden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		Schlaufen-OL		Schleife Gelb							

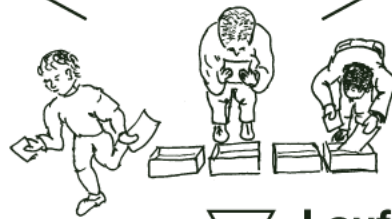




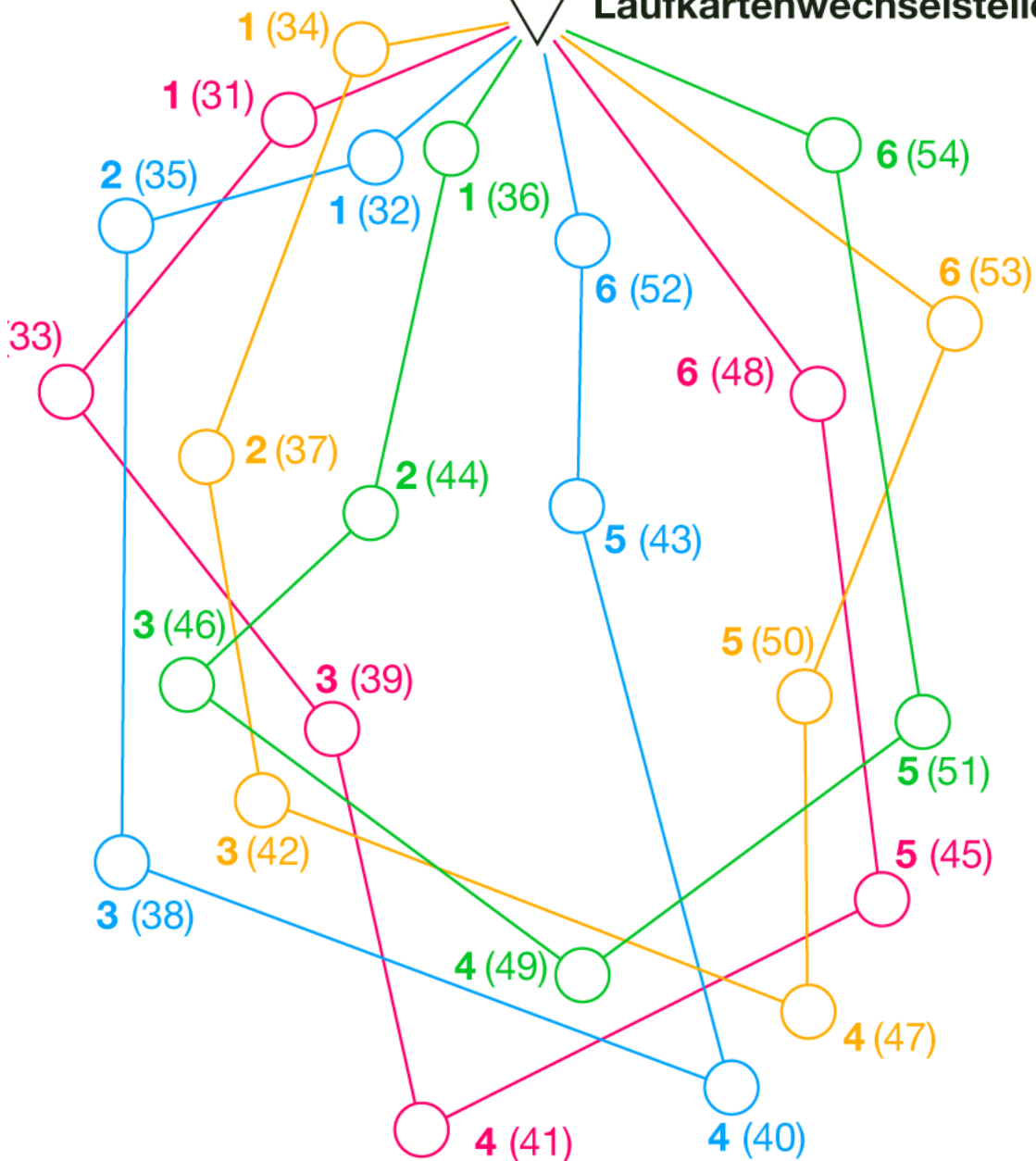
Start



Ziel



Laufkartenwechselstelle



Ein Start- und Ranglistenprogramm in Form einer Excel-Datei steht ab Ende April zum Herunterladen auf www.scool.ch zur Verfügung.

Für die Verwendung dieses Programms muss das Programm Microsoft Excel vorhanden sein. Steht dieses Programm nicht zur Verfügung, kann die Start- und Rangliste in Textform via ein passwort-geschütztes Formular auf dem Internet-Server www.scool.ch eingegeben werden (siehe sCOOL Spezial-Newsletter für Schulen vom 22. April 03).

Zur Erstellung der Startliste werden die Namen und Vornamen der Schüler, die Klasse und die Kategorie in die entsprechenden Kolonnen eingetragen.

Bei der Startzeit wird die Nullzeit eingesetzt.

Beim Schlaufen-OL wird bei der Kolonne „Schlaufe“ die Farbe der ersten zu laufenden Schlaufe eingetragen.

Jede Schule erfasst die Daten sämtlicher Teilnehmer in einer einzigen Excel-Datei.

Die Rangliste wird unabhängig von der Klasse anhand der Kategorien erstellt. Deshalb ist es wichtig, dass bei der Kolonne „Kategorie“ der entsprechende OL steht (siehe Rangliste).

Beispiel: Startliste

Name	Vorname	Klasse*	Schlaufe	Kategorie	Startzeit	Zielzeit	Laufzeit
Rubin	Martin	7b	Rot	Schlaufen-OL	1.00		
Hofmann	Cécile	7a	Blau	Schlaufen-OL	1.00		
Zwahlen	Peter	7b	Gelb	Schlaufen-OL	1.00		
Fankhauser	Andreas	7b	Grün	Schlaufen-OL	1.00		
Meier	Linda	7a	Rot	Schlaufen-OL	2.00		
Zbinden	Jan	7a	Blau	Schlaufen-OL	2.00		
Bachmann	Lukas	5d	Gelb	Schlaufen-OL	2.00		
Probst	Maria	5c	Grün	Schlaufen-OL	2.00		
Flück	Sandra	5c	Rot	Schlaufen-OL	3.00		
Gehrig	Jonas	5d	Blau	Schlaufen-OL	3.00		

* = freiwillig

Lehrkräfte: _____

Klasse: _____

Einlauf	Zielzeit	Name	Einlauf	Zielzeit	Name
1			26		
2			27		
3			28		
4			29		
5			30		
6			31		
7			32		
8			33		
9			34		
10			35		
11			36		
12			37		
13			38		
14			39		
15			40		
16			41		
17			42		
18			43		
19			44		
20			45		
21			46		
22			47		
23			48		
24			49		
25			50		

Ein Start- und Ranglistenprogramm in Form einer Excel-Datei steht ab Ende April zum Herunterladen auf www.scool.ch zur Verfügung.

Für die Verwendung dieses Programms muss das Programm Microsoft Excel vorhanden sein. Steht dieses Programm nicht zur Verfügung, kann die Start- und Rangliste in Textform via ein passwort-geschütztes Formular auf dem Internet-Server www.scool.ch eingegeben werden (siehe sCOOL Spezial-Newsletter für Schulen vom 22. April 03).

Für die Ranglistenenerstellung werden die Zielzeiten in der gleichen Tabelle eingegeben wie die Startzeiten für die Startlistenenerstellung. Nach dem Eintragen der Zielzeiten wird durch die Bestätigung auf das Feld „Rangliste erstellen“ automatisch die Laufzeit ausgerechnet und die Rangliste erstellt. Schüler mit fehlenden oder falschen Kontrollen erhalten keine Zielzeiten.

Jede Schule erfasst die Daten sämtlicher Teilnehmer in einer einzigen Excel-Datei. Die Rangliste wird unabhängig von der Klasse anhand der Kategorien erstellt. Deshalb ist es wichtig, dass bei der Kolonne „Kategorie“ der entsprechende OL steht. Die Rangliste einer Schule kann somit verschiedene Kategorien enthalten (z.B. Rangliste Foto-OL, Rangliste Normal-OL, Rangliste Schlaufen-OL).

Beispiel: Rangliste

Name	Vorname	Klasse*	Schlaufe	Kategorie	Startzeit	Zielzeit	Laufzeit
Rubin	Martin	7b	Rot	Schlaufen-OL	1.00	17.25	
Hofmann	Cécile	7a	Blau	Schlaufen-OL	1.00	15.40	
Zwahlen	Peter	7b	Gelb	Schlaufen-OL	1.00	12.00	
Fankhauser	Andreas	7b	Grün	Schlaufen-OL	1.00		
Meier	Linda	7a	Rot	Schlaufen-OL	2.00	16.32	
Zbinden	Jan	7a	Blau	Schlaufen-OL	2.00	18.56	

* = freiwillig

Rangliste Schlaufen-OL

Rang	Name	Vorname	Klasse*	Laufzeit
1.	Zwahlen	Peter	7b	11.00
2.	Meier	Linda	7a	14.32
3.	Hofmann	Cécile	7a	14.40
4.	Rubin	Martin	7b	16.25
5.	Zbinden	Jan	7a	16.56
	Fankhauser	Andreas	7b	nicht klassiert