Orientierungslauf

In einem Gelände von 1km² müssen 10 Kontrollposten angelaufen werden. Als Laufkarte dient eine farbige OL-Karte nach IOF-Norm (kopiert oder gedruckt) im Maßstab 1:7 500, 1:10.000 oder 1:15.000. Aufgrund der immer restriktiveren Umweltauflagen in Wald und Flur kann der OL auch als Stadt-OL durchgeführt werden.

Jedes startende Gruppenmitglied erhält eine Laufkarte mit eingetragenen Kontrollposten. Jeder angelaufene Posten wird mit einer Zange auf der Laufkarte in dem dafür vorgesehenen Feld gekennzeichnet (Posten 1 in Feld 1, usw.). Bei einer elektronischen Posten- und Zeiterfassung muss sich jedes Gruppenmitglied mit dem Chip an den Posten registrieren. Am Start hängt eine Karte ohne Kontrollposten um einen Einblick ins Gelände zu ermöglichen.

Der Start erfolgt gemeinsam. Die Laufzeit beginnt mit der Übergabe der Laufkarte. Die Gruppe kann dann, je nach Tempo, geschlossen, in kleineren Gruppen oder einzeln die Posten in beliebiger Reihenfolge anlaufen. Während des Laufes ist es nicht gestattet die Laufkarte auszutauschen, jeder Kontrollposten ist selbst zu kennzeichnen und am Ziel ist die Laufkarte dem Kampfgericht auszuhändigen. Der Startabstand soll mindestens 5 Minuten betragen, zwischen 2 Mannschaften eines gleichen Vereins mindestens 15 Minuten.

Als technische Hilfsmittel sind nur analoge OL-Kompasse und Armbanduhren zugelassen. GPS-fähige und internetfähige Geräte, Mobiltelefone und sonstige technische Hilfsmittel sind verboten. Der Einsatz verbotener Hilfsmittel gilt als unsportliches Verhalten und führt zur Disqualifikation. Tritt beim Orientierungslauf eine Verletzung auf, dann muss die Gruppe mit möglichst vielen Gruppenmitgliedern Lauf bis zum Ende absolvieren und die verletzte Person wird von mindestens einem der anderen Gruppenmitgliedern so schnell wie möglich zum Start/Ziel begleitet. Beim Orientierungslauf gibt es keine Wiederholungsmöglichkeit.

Maximale Laufzeit:

- Mädchen: 35 Minuten
- Jungen: 30 Minuten

Wertung:

Jeder angelaufene Posten wird mit einem Punkt bewertet.

Das Ergebnis setzt sich aus folgender Berechnung zusammen:

$$\frac{Ganzzahl\left(\frac{Anzahl\,der\,angelaufenen\,Posten - Punktabzüge\,der\,Wettkämpfer}{Anzahl\,der\,Wettkämpfer} - Punktabzüge\,der\,Gruppe\right)\cdot 20}{20}$$

Die Mannschaftsbewertung wird spätestens 30 Minuten nach Einlauf des letzten Mannschaftsmitgliedes am Ziel veröffentlicht.

I. Abzüge

pro Wettkämpfer:

- Jeder nicht selbst angelaufene Posten: 1,0 Punkte
- Jede angefangene Minute Zeitüberschreitung: 0,1 Punkte

pro Mannschaft:

- Bei Hilfeleistungen jeglicher Art von außen (z.B. Betreuer und Nichtwettkämpfer im Wald): 1,0 Punkte
- Pro nicht angetretenen Wettkämpfer: 1,0 Punkte

II. Punktgutschriften

pro Wettkämpfe:

- für jede vollendete Minute Zeitunterschreitung erhält der/die Wettkämpfer/in: 0,1 Punkte