



Orientierungslauf – mit Karte zu den Posten

AUF EINEN BLICK



Ort

Draußen in einem überschaubaren Wald- oder Parkgebiet mit klaren Grenzen



Kernidee

Eine Karte lesen, einnorden und in Teams Posten finden – und dabei den richtigen Weg im Blick behalten



Aufwand

Material 15 Min. · Vorbereitung 60 Min.



120 Minuten



Teams à 2–3



12–16 Jahre



Karte 1:10 000 oder 1:25 000



Material

- ☐ Kartenkopien des Geländes mit eingezeichneten Posten (für jedes Team)
- ☐ 8–12 Posten mit Buchstaben- oder Zahlencodes
- ☐ Kompass und Laufzettel
- ☐ eine Trillerpfeife pro Team
- ☐ Uhr und Liste mit Startzeiten



Ablauf

- 0–20'** **Karte verstehen** – Legende, Maßstab und Höhenlinien erklären. Karte einnorden: so drehen, dass sie mit dem Gelände übereinstimmt.
- 20–30'** **Sicherheit** – Grenzen des Geländes zeigen, Rückkehrzeit festlegen, Notfallsignal vereinbaren.
- 30–90'** **Lauf** – Die Teams starten zeitversetzt und suchen die Posten in beliebiger Reihenfolge. Codes auf dem Laufzettel notieren.
- 90–105'** **Auswertung** – Codes prüfen und Wege auf der Karte nachzeichnen: Wo habt ihr euch verlaufen, was hat geholfen?
- 105–120'** **Andacht** – Hebräer 12,1–2: „Lasst uns mit Ausdauer laufen ... und dabei auf Jesus schauen.“ Wer das Ziel im Blick hat, findet den Weg.



Orientierungslauf – mit Karte zu den Posten

So geht's – einfach erklärt

- 1 Karte einnorden – mit dem Kompass oder an markanten Punkten wie Wegen und Bächen.
- 2 Standort bestimmen: Wo genau stehen wir auf der Karte?
- 3 Route planen: lieber ein sicherer Umweg über Wege als quer durch unbekanntes Gelände.
- 4 Unterwegs den Daumen auf der Karte mitwandern lassen („Daumenregel“).
- 5 Am Posten den Code notieren und erst dann den nächsten Posten anpeilen.

 **Beispiel:** „Wenn ihr nicht mehr wisst, wo ihr seid: stehen bleiben, Karte einnorden, markante Punkte suchen. Panik hilft nie – innehalten schon.“

Sicherheit

- Das Gelände durch klare Linien begrenzen (Straßen, Bäche, Waldränder); Straßen werden nicht überquert.
- Teams bleiben zusammen; feste Rückkehrzeit; Notfallsignal: drei Pfiffe.
- Jedes Team hat eine Notfallnummer; nach dem Lauf auf Zecken achten.

Varianten

- Score-OL: Jeder Posten bringt Punkte – in 45 Minuten so viele Punkte wie möglich sammeln.
- Nacht-OL mit Stirnlampen für erfahrene Gruppen.

Zum Nachdenken

Wohin läufst du in deinem Leben – und woran orientierst du dich?