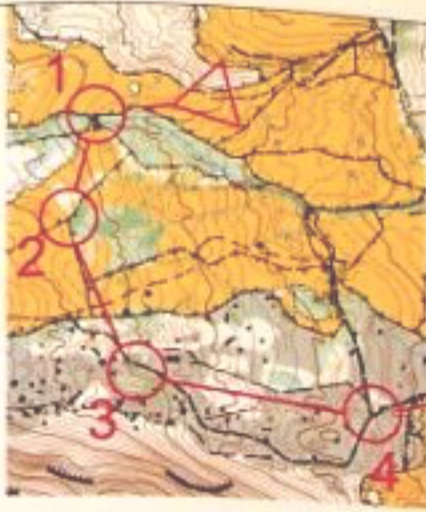


Abb. 48: Beispiel 1 einer sehr einfachen Bahn



seine Füsse konzentrieren muss und sich demzufolge weniger mit der Karte beschäftigen kann. Dadurch verpasst er eventuell wichtige Informationen auf seiner Route. Eine Bahn zwischendurch durch weniger schönes Gelände zu führen, ist aus diesem Aspekt also sehr wohl legitim und trägt zur Variation der Schwierigkeiten bei.

### Stress

Nicht zu vernachlässigen sind Momente im Wettkampf, in welchen der Läufer durch äussere Einwirkungen in seiner Konzentration gestört wird. Solche Augenblicke verursachen nicht selten Stresssituationen, die dann Fehler nach sich ziehen. Solche Stressmomente sind durch den BL nur bedingt planbar, in gewissen Situationen aber provozierbar:

- Zielpassagen, auf welchen der Läufer Informationen über seinen Stand im Wettkampf erhält.
- Passagen über offene Weiden oder Kahlschläge bei welchen der Läufer dank der weiten Sicht andere Wettkämpfer vor oder hinter sich sieht.

Spitzenläufer trainieren solche Situationen regelmässig, Hobbyläufer haben in der Regel für solche Situationen aber kein Patentrezept vorbereitet.

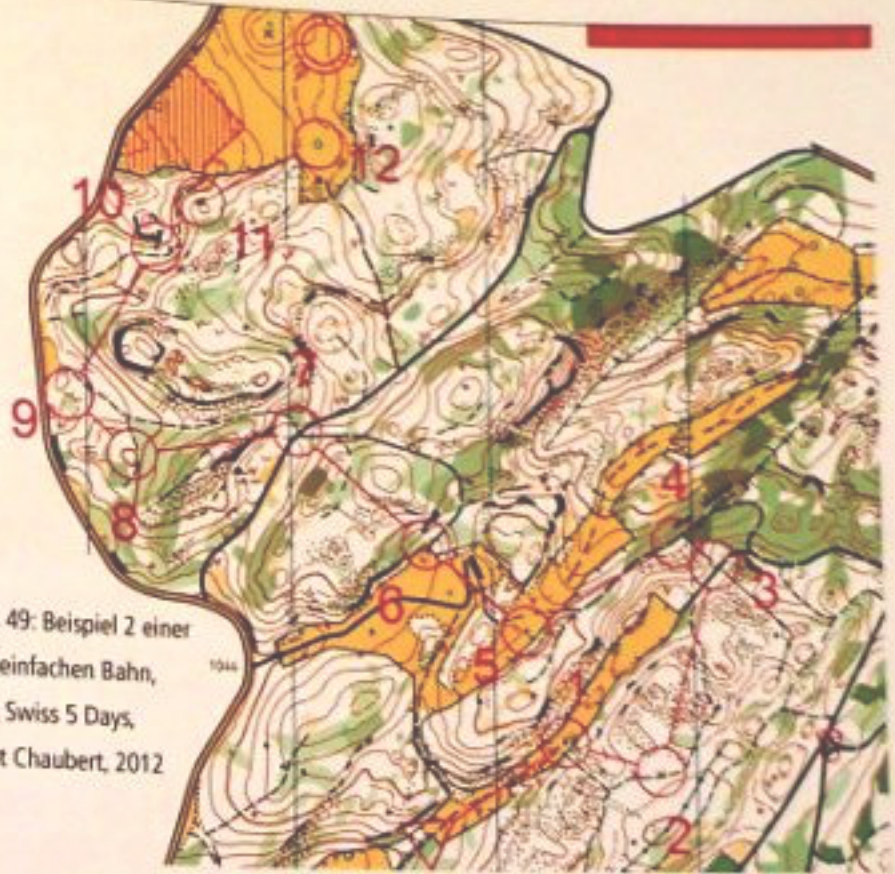
### Schwierigkeitsgrade nach WO

Die WO unterscheidet insgesamt sechs Schwierigkeitsgrade. Die hier verwendeten Bezeichnungen sind an die Skala des Schweizerischen Alpenclubs (SAC) für Skitouren angelehnt.

- sehr einfache Bahn
- ■ einfache Bahn
- ■ ■ relativ einfache Bahn
- ■ ■ ■ wenig schwierige Bahn
- ■ ■ ■ ■ schwierige Bahn
- ■ ■ ■ ■ ■ sehr schwierige Bahn

Eine Einführung zu den Schwierigkeitsgraden wurde von Dieter Hulliger in der OL-Fachschrift publiziert [8].

Abb. 49: Beispiel 2 einer sehr einfachen Bahn, D10, Swiss 5 Days, Mont Chaubert, 2012



### Sehr einfache Bahn

Schwierigkeitsgrad ■  
Kategorien D10, H10, Offen sCOOL

### Leit-/Auffanglinien

Einfache Leitlinien (Weg, Pfad, Zaun, Waldrand, nur schwarze Symbole); zwischen zwei Posten darf es nur eine Leitlinienänderung geben, z.B. nur eine Wegverzweigung mit Richtungsänderung.

Falls keine durchgehende Leitlinie angeboten wird, muss die Auffanglinie beim Verlassen der Leitlinie klar sichtbar sein (z.B. das Überqueren einer Wiese mit Weg/Strasse/ Zaun auf der Gegenseite).

### Posten

Stehen entweder direkt auf der Leitlinie, oder die Postenflagge ist von der Leitlinie aus klar sichtbar. Zweidimensionale Postenobjekte (Linienobjekte mit Beugung, Kreuzung oder Verzweigung) oder grosse Punktobjekte (grosse Steine, Hütten, Brunnen). Bei Wegkreuzungen stehen Posten in der Weglaufrichtung zum nächsten Posten.

### Routenwahlprobleme

Keine.

### Kompasseinsatz

Keine Kenntnisse nötig.

### Geländebild

Keine Kenntnisse der Höhenkurven notwendig, keine Hangstrecken.

### Gelände

Leicht belaufbar, gute Sicht.



Abb. 50: Beispiel 3 einer sehr einfachen Bahn