

## Was ist Orientierungslauf?

Orientierungslauf (OL), ist eine Sportart für Geist und Körper und damit weit mehr als nur Laufen. Sie besteht, wie die Abkürzung "OL" schon zeigt, aus zwei Komponenten:



Der Könnler liest die Karte im Laufen.

**O** ist der kognitive Teil, das Orientieren, das Planen von und Entscheiden über Routenalternativen usw.

**L** ist der physische Teil, das Laufen, die Kondition und Geschicklichkeit im unwegsamen Gelände.

Beide Komponenten stehen in Wechselbeziehung zueinander und genau das ist es, was den Reiz dieser Sportart ausmacht. Ein guter Läufer, der orientierungstechnische Fehler macht hat gegen einen konditionell schwächeren Läufer, der sich geschickt orientiert, keine Chance. Eine gute Kombination aus beiden Komponenten führt zum Erfolg.

### Die Aufgabe

Im OL-Wettkampf werden mit Hilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte im Gelände in vorgegebener Reihenfolge angelaufen. Der genaue Standort dieser Punkte sind auf der Karte eingetragen und sie müssen in der kürzest möglichen Zeit angelaufen werden. Diese Kontrollpunkte nennt man Posten. Es handelt sich dabei um rot-weiße Schirme an denen eine mechanische oder elektronische Markierungsvorrichtung befestigt ist.

### Die Faszination

Die Faszination dieser Sportart ist: selbständiges Planen und Finden der schnellsten Route zwischen den Posten, das Erfolgserlebnis beim Anlaufen eines Postens, das Erleben der Natur. Kein Lauf gleicht dem anderen und ist eine neue Herausforderung an Geist und Körper. Der Reiz an einem OL ist es, die Idealroute zu finden und sie dann auch exakt zu laufen. Das schöne daran: auch Spitzenorientierungsläufer schaffen kaum einen fehlerfreien Lauf.



OL: Immer ein kleines Abenteuer

## Zu Beginn



Auch die Kleinsten bekommen schon eine richtige OL-Karte.

### Der Anfang

*"Aller Anfang ist schwer"*. Dieses Sprichwort gilt bei vielen Sportarten, beim OL aber nicht. Erstens braucht man keine teure Ausrüstung, und zweitens muss man keinen Sportplatz oder Halle mieten, denn der Sportplatz des Olers ist der schönste nur mögliche: die Natur selbst.

Alte Vorurteile wie *"da braucht man ja eine Superkondition"* oder *"ich hab ja keine Orientierung"* verflüchtigen sich schnell, wenn du einmal einen OL probiert hast. Denn:

### OL ist ein Sport für die ganze Familie:

Es gibt nach Alter und technischem Können gestaffelte Bahnen, sodass vom Schulkind bis zur Oma, vom Anfänger bis zum Elite-Läufer für jeden eine passende Strecke angeboten wird. Die Anfänger-Strecken sind orientierungstechnisch sehr einfach (die Posten befinden sich meist entlang von Wegen) und kurz (ca. 2-3 km), sodass jeder, der in diese Sportart hineinschnuppern will, diese Strecke bewältigen kann. Sogar für Kleinkinder werden bei großen Veranstaltungen Läufe entlang von Fähnchen (=Kinderfähnchenstrecke) angeboten.



### Die Posten

Im OL-Wettkampf werden mit Hilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte im Gelände in vorgegebener Reihenfolge angelaufen. Der genaue Standort dieser Punkte sind auf der Karte eingetragen und sie müssen in der kürzest möglichen Zeit angelaufen werden. Diese Kontrollpunkte nennt man Posten. Es handelt sich dabei um rot-weiße Schirme an denen eine Lochzange - oder bei professionelleren Veranstaltungen - eine elektronische Markierungsvorrichtung befestigt ist. (siehe Foto)



Posten mit Lochzangen

Eine Standard OL-Bahn besteht aus dem Start, einer Serie von (Kontroll-) Posten, die in der vorgeschriebenen Reihenfolge angelaufen werdenmüssen und dem Ziel. Zum Beweis, dass der Läufer die Posten angelaufen hat, markiert er mit der Lochzange das entsprechende Feld der mitgeführten Kontrollkarte bzw. er markiert bei einem elektronischen Postenkontrollsystem mit dem mitgeführten Chip.

### Die Orientierungslauf-Karte

#### Die Karte

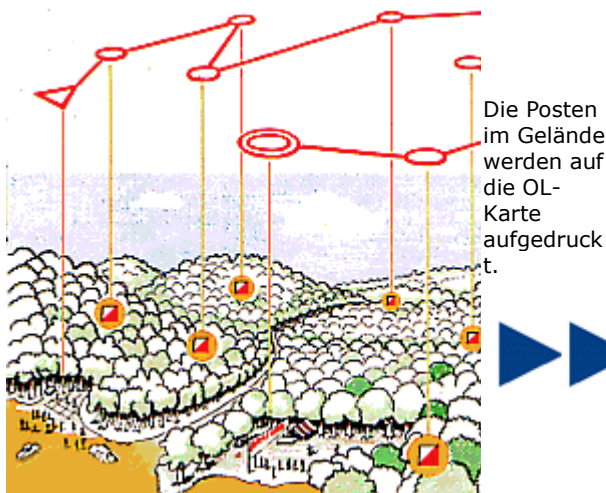
Die Karte ist das wichtigste Hilfsmittel des Orientierungsläufers, sie ist sein Sportgerät. Diese Karte ist eine Spezialkarte für Orientierungslauf und unterscheidet sich von Wanderkarten etc. nicht nur im Massstab! Eine OL-Karte ist viel detailgenauer, es sind alle größeren Objekte - von der Futterkrippe bis zum Grenzstein -, der Bewuchs - vom Dickicht bis zur Wiese -, Geländeformationen - von der Hangmulde bis zum Bergrücken - usw. eingezeichnet. Damit ist gewährleistet, dass alle Läufer wissen, was sie auf dem Weg zum nächsten Posten erwartet und sie dementsprechend ihre Route planen können.



Sehr detailreich: die OL-Karte



Eine OL-Bahn besteht aus einem Start, der auf der Karte mit einem Dreieck eingezeichnet ist, eine Serie von Kontrollposten (einfache Kreise) und dem Ziel (mit einem Doppelkreis eingezeichnet). (siehe Skizze)



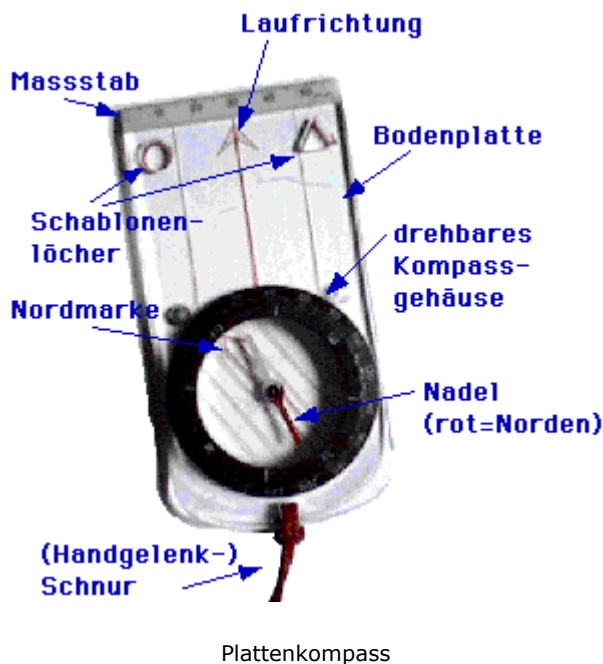
Die Posten im Gelände werden auf die OL-Karte aufgedruckt.



## Der Kompass

### Das "Einnorden" der Karte

Als erstes musst du die Karte in die richtige Lage bringen. Das heisst: drehe sie so lange, bis Karte und Gelände übereinstimmen. Vergleiche Gelände und Karte, wenn alles übereinstimmt, weisst du, wo der nächste Posten zu finden ist.



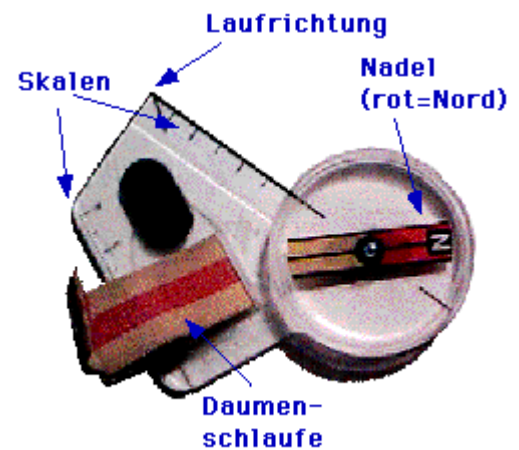
### Der Kompass als Hilfsmittel

Der Kompass erleichtert dir das Einnorden. Auf der Karte sind blaue Hilfslinien, die sogenannten Nordlinien, eingezeichnet. Lege deinen Kompass nun auf die Karte und drehe sie bis die Kompassnadel mit den blauen Nordlinien parallel läuft. Nun hältst du die Karte richtig, und weißt, in welcher Richtung der nächste Posten zu finden ist.

### Kompassarten

Orientierungsläufer verwenden zwei Arten von Kompassen:

- Der Plattenkompass (links) besteht aus einer durchsichtigen Platte und einer zumeist drehbaren Dose.
- Der Daumenkompass (rechts) wird mit einer Schlaufe am Daumen befestigt. Dadurch befindet sich der Kompass ständig auf der Karte und der O-Läufer kann laufend kontrollieren, ob die Karte noch richtig eingenordet ist. Spitzenläufer bevorzugen zumeist Daumenkompass.



Neben dieser groben Unterscheidung spielen noch Nadelstabilität und Einschwingzeit eine Rolle. Für ältere O-Läufer gibt es auch Modelle mit Lupe.

## OL Arten

### OL ist vielseitig

Es gibt viele verschiedene Formen des Orientierungslauf. Neben dem klassischen Orientierungslauf gibt es den Nacht-OL, Ski-OL, Mountainbike-OL und den Trail-OL (für Behinderte).



klassischer OL



Nacht-OL



Ski-OL



Mountainbike-OL

