

ORIENTIERUNGSLAUF

- eine Natursportart stellt sich vor -

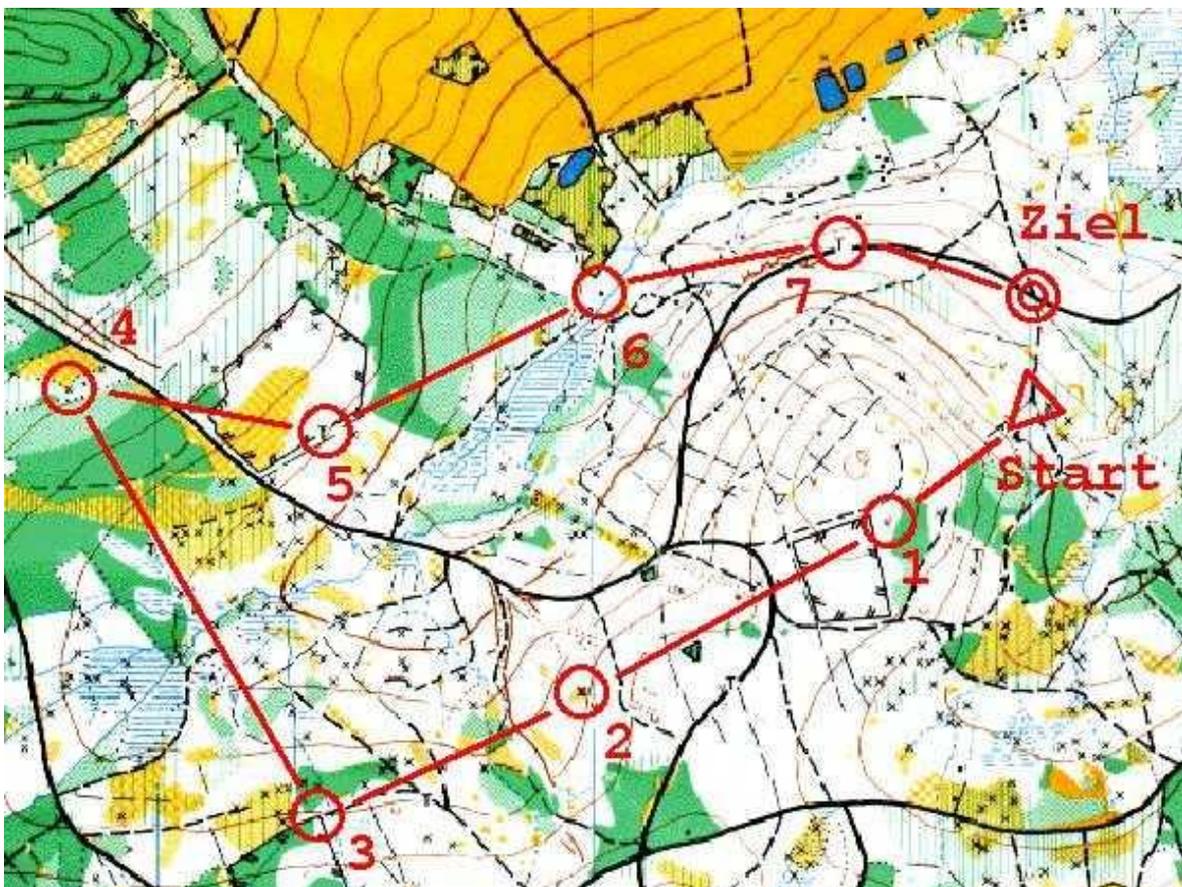
Was ist Orientierungslauf?

Orientierungslauf (OL) ist eine Natursportart skandinavischen Ursprungs, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht. Die Aufgabe für den Orientierungsläufer besteht darin, mit Hilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl vorgegebener Kontrollstellen - sogenannter Posten - der Reihe nach anzulaufen. Diese Posten sind auf einer detaillierten Spezialkarte genau eingezeichnet. Die Routen zwischen den einzelnen Posten sind jedoch nicht vorgegeben, so dass der Orientierungsläufer während des Laufens ständig aufs Neue vor Entscheidungen über den günstigsten Weg zum Ziel gestellt ist. Wie kaum in einer anderen Sportart muss im Orientierungslauf somit Laufvermögen mit mentaler Beweglichkeit in Einklang gebracht werden.

Die Karte - das wichtigste "Sportgerät" im Orientierungslauf

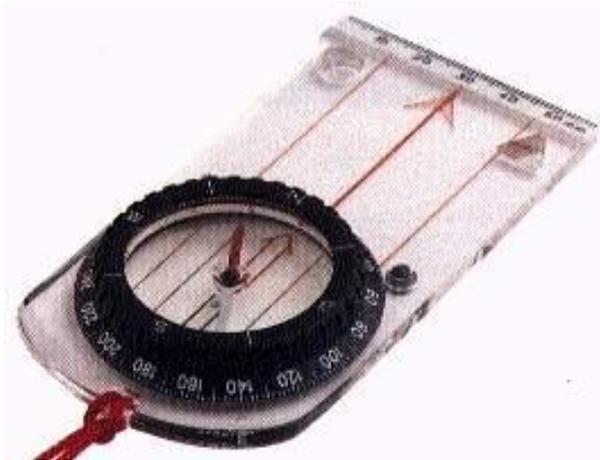
Das wichtigste Utensil, das ein Orientierungsläufer zur Ausübung seiner Sportart benötigt, ist die Karte. Für die wettkampfmäßige Ausübung der Sportart werden spezielle OL-Karten erstellt. Diese unterscheiden sich von normalen Wanderkarten dadurch, dass sie deutlich mehr Details wiedergeben. Daher weisen sie einen Maßstab von in der Regel 1:10.000 bzw. 1:15.000 auf. So lassen sich viele Objekte auf einer Karte darstellen, die dem Läufer als Anhaltspunkte zu seiner Orientierung dienen können.

Auf untenstehender Grafik ist in die OL-Karte auch bereits eine OL-Bahn eingezeichnet. So werden die zu findenden Kontrollposten (siehe später) auf der Karte dargestellt. Die OL-Karten werden, wie hier zu sehen, in der Regel fünffarbig gedruckt.



Der Kompass: ständiger Begleiter des Orientierungsläufers

Das zweite wichtige Hilfsmittel beim Orientierungslauf ist der Kompass. Er dient sowohl dem gezielten Laufen in eine bestimmte Himmelsrichtung als auch zur Kontrolle von Laufrichtung und gegebenenfalls Entfernung.



Plattenkompass



Daumenkompass

Die Posten - "Eckpfeiler" einer Orientierungslaufbahn



Das Skelett der je nach Alter und Geschlecht meist 2 bis 15 km langen OL-Bahnen bilden die Kontrollposten. Die Posten werden auf der Karte mit roten Kreisen dargestellt. Der Kreismittelpunkt ist der genaue Standort des Postens. Im Gelände wird dieser Standort zur guten Sichtbarkeit mit einem weiß-roten Stoffschirm markiert (siehe Bild links), sowie mit einer Lochzange oder einer elektronischen Speichereinheit versehen. In ersterem Falle führt der Orientierungsläufer eine sogenannte Kontrollkarte mit, in deren Felder die Zangen der einzelnen Posten gedrückt werden. Mit deren Lochmuster kann hinterher geprüft werden, ob der Läufer wirklich die vorgegebenen Posten angelaufen hat. Im zweiten Falle erfolgt die Quittierung der Posten und die Auswertung mit einem elektronischen Datenchip.

Orientierungslauf - ein Sport für Jede und Jeden

Orientierungslauf ist eine Sportart mit einer großen Spannweite vom Breiten- bis zum Spitzensport. Zwar hat der OL in Deutschland nicht den Stellenwert einer Volkssportart wie in Skandinavien, wo er ähnliche Popularität genießt wie hierzulande der Fußball. Dennoch gibt es in Deutschland bis zu 3000 Menschen, die Orientierungslauf in der einen oder anderen Form betreiben. Merkmal dabei ist, dass bei ein und demselben Wettkampf junge und alte Orientierungsläufer, Freizeitsportler und Athleten der Nationalmannschaft in ihren Kategorien quasi nebeneinander an den Start gehen. Nicht selten begeistern sich ganze Familien für den OL. Auch weniger leistungsorientierte Orientierungsläufer genießen dabei das Erleben des eigenen Erfolgs. Das Auffinden jedes einzelnen Postens in der Natur nur mit Hilfe des eigenen Könnens und der Merkmale des jeweiligen Geländes sorgt immer wieder für neue Motivation. Im Vordergrund steht dabei häufig nicht das Besiegen eines Gegners, sondern die erfolgreiche Bewältigung der gestellten Herausforderung.

Vielfalt im Orientierungslauf



Orientierungslauf



Ski-Orientierungslauf



Mountainbike-Orientieren



Präzisionsorientieren

Neben seiner bekanntesten Form, dem klassischen Orientierungslauf, gibt es noch drei weitere Orientierungssportarten. Den Orientierungslauf auf Skiern (Ski-OL), sowie die beiden jüngsten "Zweige" des Orientierungssports, das Mountainbike-Orientieren (MTB-O) und die auch behindertengerechte Sportart Präzisionsorientieren (Trail-O). Oben sind die offiziellen Piktogramme der vier Orientierungssportarten zu sehen.

Orientierungslauf und Umwelt

Orientierungslauf bindet den Menschen an die Natur. Er lernt es, sich in ihr zu bewegen, mit ihr umzugehen, sie zu schätzen. Orientierungsläufer bemühen sich um den Erhalt ihrer Sportstätte, der "Lebensgemeinschaft Wald". Deshalb werden schon bei der Bahnenplanung schützenswerte Biotope als Sperrgebiete eingezeichnet und Ruhezone für das Wild geplant. Zuschauer dürfen sich meist nur im Zielgebiet aufhalten. Unmittelbar nach einer Veranstaltung werden alle Posten wieder vollständig entfernt. Abfälle bleiben nicht zurück. Ein und dasselbe Waldgebiet wird zudem höchstens zweimal in einem Jahr für einen Wettkampf genutzt.

Na, Lust auf OL bekommen?

Informationen gibt es hier:

Orientierungslauf in Bayern: www.ol-bayern.de