

# Orientierungslauf

#Ich glaub ich steh im Wald

An einem Freitagabend im Mai traf ich mich hinter Scharnhausen auf einem Wiesengrundstück mit dem OL- Team Filder (Orientierungslauf ist kurz OL).

Ich wusste überhaupt nicht, was mich erwartet und ob ich die Aufgabe, die auf mich zukommt, meistern kann. Auf der Suche nach dem richtigen Treffpunkt traf ich einen Ungarn, der auch zum Orientierungslauf wollte. Jetzt hatte ich endlich jemand gefunden, der mir erklären konnte, was das ganze eigentlich ist. Ich löcherte ihn sofort mit meinen Fragen. Und ihr fragt euch jetzt sicherlich, genau wie ich:

## Was ist Orientierungslauf?

Dass es um Laufen und damit um eine Sportart geht, ist wahrscheinlich klar. Aber anders als beim Staffel- oder Ausdauerlauf steht nicht an erster Stelle die körperliche Fitness. Als Voraussetzung gilt es, die Karte zu lesen, verstehen, sich zu orientieren und ganz wichtig: nicht zu verlaufen. Das ist deshalb so wichtig, weil auch wenn der schnellste Läufer im Wald steht und nicht mehr weiß, wo er ist, bringt es ihm nichts und er verliert viel Zeit. Dann ist er auch nicht mehr der Schnellste: ganz logisch.

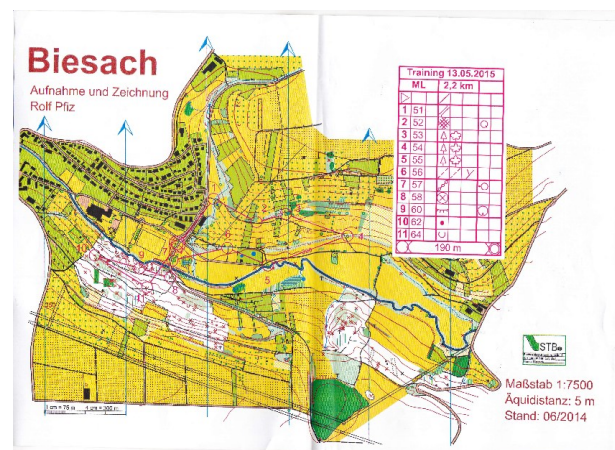
Beim Orientierungslauf ist jeder auf sich gestellt und muss sich selbst einen Weg zu sogenannten Posten suchen. Als Hilfe bekommt man nur einen Kompass und eine Karte.

## Geschichte:

Ursprünglich geht der OL auf eine militärische Übung in Schweden zurück (1890). Auch heute noch ist Orientierungslauf am meisten in Schweden verbreitet. Auch auf den Weltmeisterschaften sind die Skandinavischen Länder seit 1966 auf der Rang Liste ganz oben. Ein anderes erfolgreiches Land ist die Schweiz. Deutschland steht derzeit auf dem 17. Platz (anhand des Medaillenspiegels abgelesen). Die nächste Weltmeisterschaft ist dieses Jahr vom 1.8-7.8.2015 in Jenners (Großbritannien). Außerdem kann man vielleicht schon bald Orientierungsläufe bei den Olympischen Spielen sehen. Die Sportart ist nämlich schon seit 1977 als olympische Sportart anerkannt.

ie Karte: Beim OL ist die Karte um einiges genauer als normale topographische Karten.

Hier sind meine Karte und die dazu gehörige Postenbeschreibung. Der Maßstab beträgt 1: 7500



Die wichtigsten Symbole sind die schwarzen gestrichelten Linien, die einen öffentlich

zugelassenen Weg zeigen, und die verschiedenen Farben. Das Dreieck auf der Karte markiert den Start und der doppelte Kreis das Ziel. Die normalen Kontroll-Posten liegen in der Mitte der kleinen Kreise. Sie sind miteinander verbunden und bilden die Route, die man ablaufen muss. Eine weiße Fläche ist der Wald und je dunkler das grün wird desto dichter wird das Gestrüpp. Wiesen sind gelb wie auch die Äcker, aber die haben schwarze Punkte drin, außerdem sollte man noch ein bisschen auf die Höhenlinien achten.

Die Kontroll-Posten bilden ein Netz, das man in der abgebildeten Reihenfolge ablaufen sollte. Jeder Läufer bekommt einen Chip an den Finger gebunden, auf dem die Zeit gespeichert wird, wann man an einen Posten erreicht hat.

Die Kompassnadel des Kompasses sollte immer gleich zur Nordrichtung der Karte stehen. Dann kann es helfen. Das war eines der Sachen, vor denen ich große Bedenken vor dem Lauf hatte. Es hat sich aber rausgestellt, dass dies eines der kleinsten Probleme war.

Typische Fehler sind, dass man einem anderen Läufer nachläuft, dass man falsche Kontroll-Posten anläuft oder dass man einen Posten überläuft, weil man zu schnell ist.

Am Anfang war ich ein bisschen sauer, weil ich nicht alleine los durfte und dass jemand auf mich "aufpassen" sollte. Ich dachte mir, das schaffe ich doch locker alleine. Von der Kondition war die Route für mich total locker zu laufen. Doch hätte ich keine erfahrende OL-Läuferin an meiner Seite gehabt, wäre ich sicher 2-mal an einem Kontroll-Posten vorbei gerannt. Am Ende bin ich heil wieder angekommen. Auf den Aufzeichnungen konnte man sehen, dass ich an 3 falschen Posten abgestempelt hatte. Sie gehörten zu anderen Routen. An diesem Abend gab es noch eine andere Art des OL, nämlich ein Gedächtnis-OL. Am Start schaut man sich die

Route einmal an, und muss dann aus dem Gedächtnis raus den Weg finden.

In Wettkampf Situationen, so hab ich mir erzählen lassen, würde man sich oft anders verhalten und auch ein Bad im Fluss einstecken, um so schnell wie möglich an sein Ziel zu gelangen.

Doch ich denke, es ist oft besser den sicheren Weg zu gehen, weil man auf dem richtig laufen kann, so spart man dann sich die Zeit beim durch die Dornen zu zwängen.

Ich bin sehr froh, dass ich es ausprobiert habe. Es ist eine tolle Sache, die ich wahrscheinlich auch weiter betreiben möchte. Es ist etwas Wunderbares, in der Natur draußen zu sein und sich zu bewegen. Ein Satz, den ich in einem OL-Buch gefunden habe beschreibt den Sport, wie ich finde, sehr gut: "Als Orientierungsläufer muss man nicht nur körperlich fit sein, sondern auch mental vorbereitet auf die Herausforderungen, die es im Gelände zu bestehen gilt."

Die Orientierungslauf Karte zu entwerfen, und die ganze Vorbereitung ist sehr viel Arbeit, weshalb es nur alle paar Monate einen Orientierungslauf und keine festen Trainingszeiten gibt. Durch ausprobieren und Erfahrungen sammeln lernt man am besten.

Das waren die Grundlagen des traditionellen Orientierungslaufs. Es gibt jedoch noch viele verschiedene Orientierungsarten, bei denen aber immer das gleiche Prinzip gilt, nur dass das Gelände und die Fortbewegungsart eine andere ist. Zum Beispiel: Berg-, Nacht-, Ski-, Mountainbike-, Trail-, Reit-, Kanu- und sogar Tauchorientierung.

News: Abschließend kann ich noch verkünden, dass Rolf Pfiz, der Leiter des OL-Team Filder, Lust hätte, von unsere Schule eine Karte zu machen und wir einen Schul-OL um die Schule herum machen könnten.