

Das ist Orientierungslauf

- Natursportart
- Verbindung aus Navigation und physischer Anforderung
- Individualsport mit Gemeinschaftssinn
- für alle Alters- und Leistungsklassen



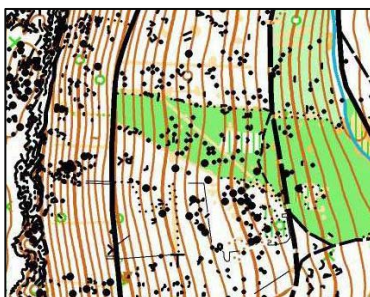
Der Orientierungslauf (OL) entstand um 1900 in Skandinavien. Er ist ein Ausdauersport, der in der freien Natur stattfindet. Mit Hilfe von Karte und Kompass gilt es, bestimmte Kontrollpunkte in vorgegebener Reihenfolge anzulaufen. Dabei entscheidet der Läufer, welche Route er zwischen diesen markierten Punkten (Posten) wählt. Die traditionelle Wettkampfarena des Orientierungsläufers (OLer) ist der Wald. Neuere Formen wie Sprint-OL finden mitunter in Städten und Parks statt.

Ausgetragene Wettkampfdisziplinen sind: Sprint-OL, Mittel-OL, Lang-OL, Ultralang-OL, Nacht-OL, Staffel-OL und Mannschafts-OL. Wettbewerbe werden auch auf Ski (SkiO), dem Mountainbike (MTBO) oder für körperlich Behinderte (TrailO) durchgeführt.

„Wie Schachspielen und 10.000m-Lauf gleichzeitig“

Der besondere Reiz des OL liegt darin, dass sowohl körperliche Fitness als auch die Konzentration auf die Orientierungsaufgabe gefordert werden. Das richtige Maß zwischen schnellem Laufen und Kartenlesen zu finden, ist die eigentliche Kunst. Ständig wird der Läufer mit neuen Routenwahlentscheidungen konfrontiert, die es trotz der körperlichen Anstrengung optimal zu lösen gilt. Der schnellste Läufer ist also nicht unbedingt auch der beste OLer.

Variierenden Geländetypen (z.B. Mittelgebirge, Dünen, Felsen) stellen dabei verschiedene Anforderungen an Orientierungsvermögen, Lauftechnik und Kraft, auf die es sich einzustellen gilt.



OL-Karte Cunnersdorf



OL-Karte Junge Heide



OL-Karte Dresdner Heide

Das ist Orientierungslauf

Ein Sport für Alle!

Unabhängig von der Platzierung am Ende ist jeder fehlerfrei angelaufene Posten ein besonderes Erfolgserlebnis. Dadurch ist OL interessant, sowohl für ambitionierte Läufer als auch Jogger, Walker und Wanderer – für die Einen als harter Leistungssport, für die Anderen als Freizeitspaß – als Einzelkämpfer oder als Team. OL ist besonders familienfreundlich, da Strecken für alle Alters- und Leistungsklassen von 10 bis 90 Jahre angeboten werden.



Und so geht's:

Am Start erhält der Läufer eine sehr genaue topographische Karte des Wettkampfgeländes. Diese gibt Auskunft über Belaufbarkeit sowie Höhenstruktur und beinhaltet alle wesentlichen Geländeobjekte. Auf der Karte ist ebenfalls die zu absolvierende Strecke eingezeichnet, welche allerdings nur durch einzelne Posten festgelegt ist.

Diese sind in der Natur mit einem orange-weißen Nylonschirm und auf der Karte mit einem violetten Kreis markiert. Die günstigste Laufroute von Posten zu Posten müssen die Teilnehmer mit Hilfe von Karte und Kompass selbst finden. Der Nachweis, dass die richtigen Posten in der exakten Reihenfolge angelaufen wurden, erfolgt elektronisch. Dabei „stempelt“ der Teilnehmer jeden Posten mit seiner elektronischen „SI-Card“ und speichert so seine aktuelle Laufzeit.

Natürlich ist nicht immer der kürzeste Weg auch der schnellste - ob nun die kurze Strecke am dicht bewachsenen Berghang oder der Umweg in offenerem oder flacherem Gelände, diese Entscheidungen können den Gewinn oder Verlust von entscheidenden Sekunden bedeuten.



OL-Posten mit elektronischer Stempereinheit

Ausrüstung?

An Ausrüstung benötigt der Einsteiger lediglich leichte Laufkleidung und geländetaugliche Laufschuhe. Wer noch keinen Kompass besitzt, kann diesen anfangs auch beim Verein leihen.

Die Laufkarte wird vom Veranstalter bereitgestellt, der auch SI-Cards zum „Stempeln“ der Kontrollpunkte verleiht.

