



Was ist Orientierungslauf?

Orientieren und Laufen

Orientierungslauf, abgekürzt OL, ist eine Natursportart skandinavischen Ursprungs, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht.

Die Aufgabe des Orientierungsläufers besteht darin, mit Hilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl vorgegebener Kontrollstellen - sogenannter Posten - der Reihe nach anzulaufen. 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 in kaum einer anderen Sportart muss im Orientierungslauf somit Laufvermögen mit mentaler Beweglichkeit in Einklang gebracht werden. Dieses faszinierende Merkmal hat dem OL im englischen Sprachraum die Bezeichnung "the thinking sport" eingebracht.

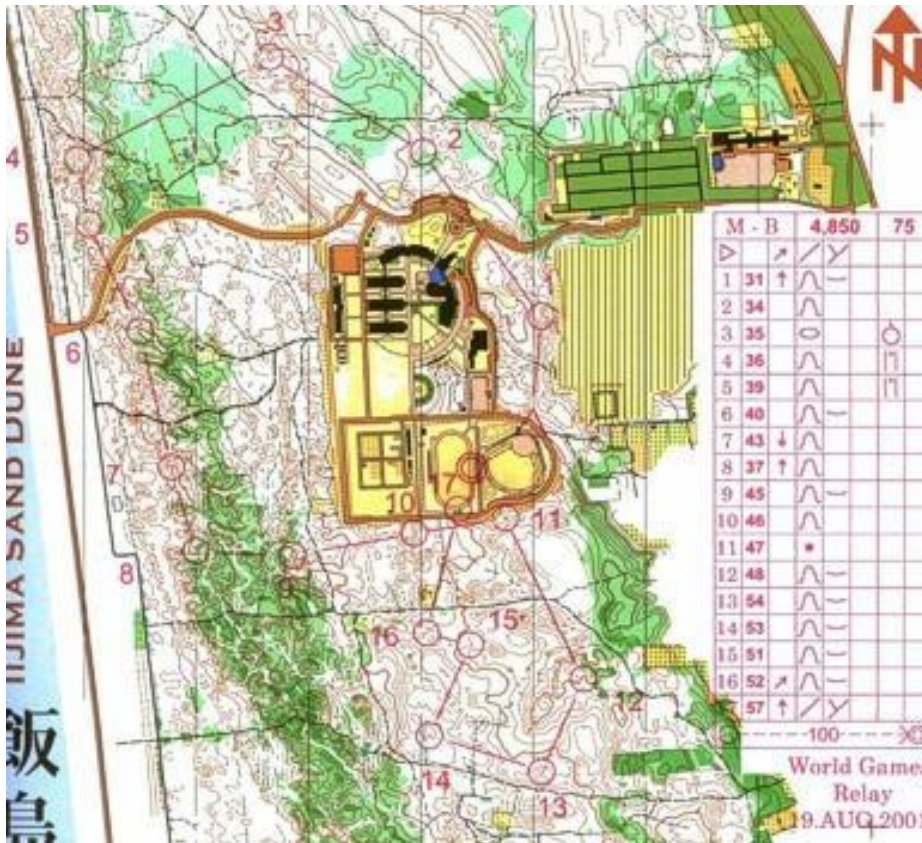


(Karin Schmalfeld, mehrfache deutsche Meisterin und international erfolgreich)

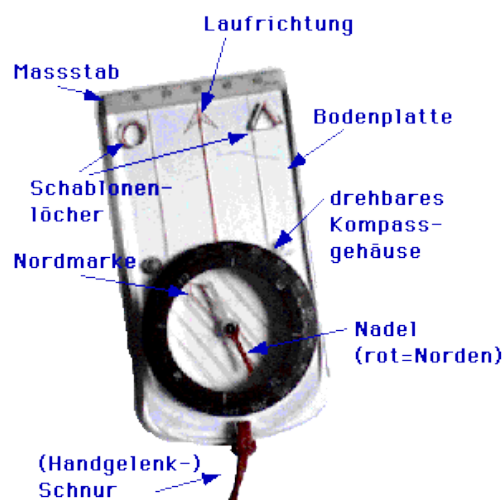
Viele Menschen schätzen zudem die Eigenschaft dieser Ausdauersportart, Gelegenheit zur Bewegung in der Natur zu geben und durch das Erleben ihrer Einzigartigkeit zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Natur und Umwelt zu sensibilisieren.

Die Karte - das wichtigste "Sportgerät" im Orientierungslauf

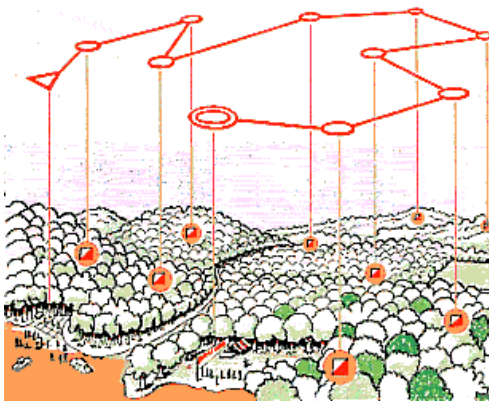
Das wichtigste Utensil, das ein Orientierungsläufer zur Ausübung seiner Sportart benötigt, ist die Karte. Für die wettkampfmäßige Ausübung der Sportart werden spezielle OL-Karten erstellt. Diese unterscheiden sich von normalen Wanderkarten dadurch, dass sie deutlich mehr Details wiedergeben. Daher weisen sie einen Maßstab von in der Regel 1:15000 auf (1 cm auf der Karte sind 150 m in der Natur).



www.laufen-in-koeln.de



So lassen sich viele Objekte auf einer Karte darstellen, die dem Läufer als Anhaltspunkte zu seiner Orientierung dienen können. Verschiedene Arten von Wegen (von Fahrstraßen bis zu kleinen Pfaden), verschiedene Vegetationsformen (Wiesen, Hochwälder, Dickichte) und einzelne Objekte (z. B. Häuser, Zäune, Gräben, Löcher, markante Einzelbäume oder gar Wurzelteller) sind auf den fünfjährigen OL-Karten eingezeichnet. Ebenfalls sehr präzise ist die Darstellung des Höhenbildes, so dass auch kleine Geländeformen dargestellt werden können.



Die Posten - Eckpfeiler einer Orientierungslaufstrecke

Das Skelett der je nach Alter und Geschlecht meist 2 bis 15 km langen OL-Strecken bilden die Kontrollpunkte - auch Posten genannt. Die Posten werden auf der Karte mit roten Kreisen dargestellt. Der Kreismittelpunkt ist der genaue Standort des Postens.



Im Wald wird dieser Standort mit einem rot-weißen Stoffschirm zur guten Sichtbarkeit, sowie mit einer Lochzange und einer elektronischen Station markiert. Früher führte der Orientierungsläufer eine sogenannte Kontrollkarte mit, deren Felder er mit der Lochzange des jeweiligen Postens markierte. Anhand der verschiedenen Lochmuster konnte hinterher geprüft werden, ob der Läufer wirklich die vorgegebenen Posten angelaufen hatte. Heute kommt dieses Verfahren nur noch selten zum Einsatz. Eine Chipkarte (Sport-Ident) erbringt mittlerweile den Nachweis, dass der Läufer am richtigen Postenstandort war. Anhand dieser elektronischen Auswertung kann neben der Gesamtzeit auch die Zeit ermittelt werden, die der Läufer von Posten zu Posten gebraucht hat. Im Ziel kann so mit anderen OLern der gleichen Altersklasse die Strecke verglichen werden und der eine oder andere kleine oder große Fehler aufgedeckt werden.



Orientierungslauf - ein Sport für Jede und Jeden

Orientierungslauf ist eine Sportart mit einer großen Spannweite vom Breiten- und Gesundheitssport bis zum Spitzensport. Zwar hat OL in Deutschland nicht den Stellenwert einer Volkssportart wie etwa in Skandinavien, wo er ähnliche Popularität genießt wie hierzulande der Fußball. Dennoch gibt es hierzulande etwa 5000 bis 10000 Menschen, die Orientierungslauf in der einen oder anderen Form betreiben. Bei organisierten Wettkämpfen in den einzelnen Regionen kommen dabei in der Regel etwa 50-200 Teilnehmer zusammen, bei den wenigen Bundesranglistenläufen und deutschen Meisterschaften sind es auch einmal bis zu 1000. Ein besonderes Merkmal ist dabei, dass fast immer bei ein und demselben Wettkampf junge und alte Orientierungsläufer, Freizeitsportler und Athleten der Nationalmannschaft in ihrer jeweiligen Kategorie an den Start gehen. Nicht selten können sich ganze Familien für den OL begeistern.

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 nicht das Besiegen eines Gegners, sondern die erfolgreiche Bewältigung der gestellten Herausforderungen.

Der Einstieg in den Orientierungslauf

Wie schon erwähnt, spielt das Alter für den Einstieg in den OL keine Rolle. Schon kleine Kinder können mit sogenannten Kinder-OLs, die bei vielen Wettkämpfen angeboten werden, spielerisch an den Sport herangeführt werden. Genauso verschließt sich der Orientierungslauf keinem, der im fortgeschrittenen Alter noch einmal etwas Neues ausprobieren möchte. Sowohl bei kleinen regionalen Läufen als auch bei Wettkämpfen auf Bundesebene gibt es entsprechende Kategorien für Neulinge.