

KENNST DU

Orientierungs- lauf



POSTEN FINDEN - FASZINATION DES OL-SPORTS

Der Orientierungslauf wird im Naturstadion Wald ausgetragen, der Läufer erlebt die Natur in verschiedenen Jahreszeiten bei unterschiedlicher Witterung; er wird zu ihrem Bewunderer und Beschützer. Er führt seinen Kampf meist allein, abseits von Zuschauern, mit Karte und Kompaß. Er versucht, in möglichst kurzer Zeit die vorgeschriebenen Kontrollposten zu finden.

Posten finden macht Freude, gibt Antrieb; hier liegt das OL-Erlebnis. Jeder Posten ist ein neues Erlebnis - im positiven oder im negativen Sinne!

Im OL-Wettkampf muß gleichzeitig eine körperliche Arbeit mit einer geistigen Leistung erbracht werden. Spezialisten sprechen daher vom "O" und vom "L". Dies ist ein Charakteristikum, das diese Sportart besonders interessant macht. Körper und Geist haben gemeinsam eine Leistung zu erbringen. Die eine ist von der anderen abhängig, beide Leistungen bedingen einander.

Erich Henselmann
aus dem "OL-ABC" der Schriftenreihe
der Eidgenössischen Turn- und
Sportsschule Magglingen



- OL : Das ist die Zauberformel für neue, unbekannte Erlebnisse
- OL : Das ist das Freizeitvergnügen für die ganze Familie.
- OL : Das ist die individuelle Art fit zu bleiben.
- OL : Das ist ein Sport für alle - für alle mit Köpfchen! Der ideale Ausgleich für Körper und Geist.

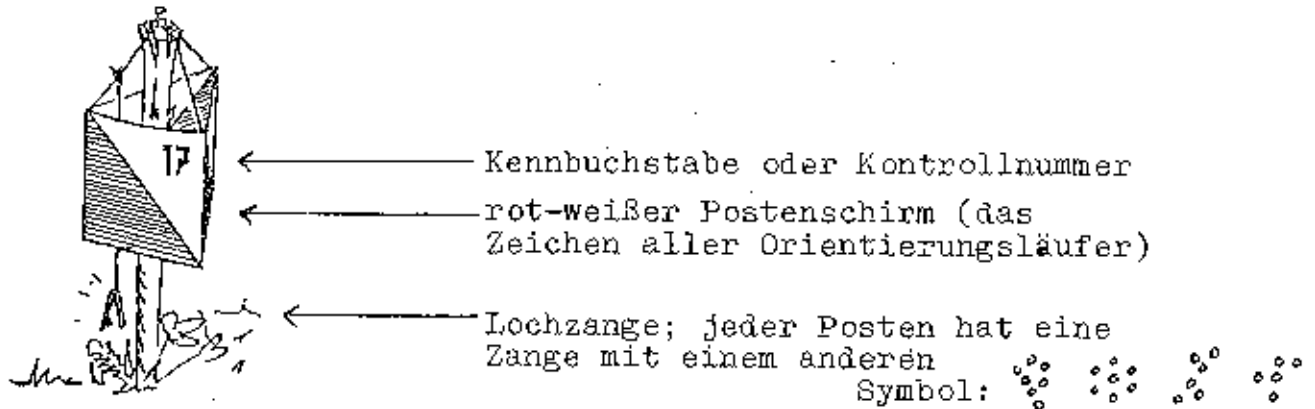
Was OL noch alles bieten kann, werden Dir sicher viele Orientierungsläufer begeistert erzählen. Was OL ist und wie man dazu kommt, das wollen wir Dir auf den folgenden Seiten zeigen.

WER SUCHET, DER FINDET !

ODER: WIE GEHT DAS, ORIENTIERUNGSLAUF ?

Der Orientierungsläufer hat die Aufgabe, mit Hilfe einer Karte vorgegebene Punkte, die auf dieser eingezeichnet sind, im Gelände zu finden.

Bei diesen markanten Objekten sind rot-weiße Stoffschirme (Posten) plaziert. Zum Beweis, daß er dort gewesen ist, hängt daran eine Zange, mit der er seine Laufkarte locht.



Die Posten können an verschiedenen markanten Punkten im Wald stehen, die durch die sogenannte Postenbeschreibung dem Läufer näher bezeichnet werden:



Weggabel



Hochsitz



auf der Kuppe






Felsblock Ostseite

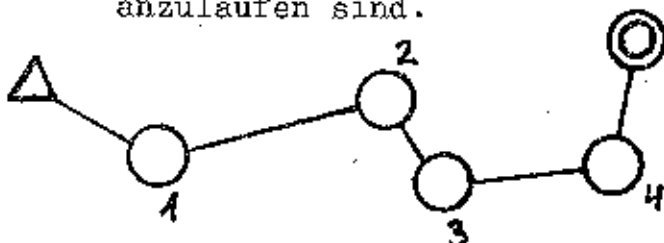


Bachbiegung

Auf der Karte sind die Posten folgendermaßen eingezeichnet:

-  = Start
-  = im Zentrum des Kreises ist der Postenstandort
-  = Ziel

Die geraden Linien verbinden die Posten in der Reihenfolge in der sie anzulaufen sind.



Die KARTe

Wichtigstes Hilfsmittel des Orientierungsläufers ist die Karte. Die Geographiekarte hält verkleinert und vereinfacht den Grundriß eines Teiles der Erdoberfläche fest.

Früher wurden bei vielen OL's sämtliche Karten im Maßstab 1:25000 verwendet, diese haben aber sehr wenige Details. Daher verwendet man im OL Spezialkarten, die den besonderen Anforderungen dieses Sports gerecht werden.

Hergestellt werden diese Karten meist von aktiven Orientierungsläufern, die einen Großteil ihrer Freizeit dazu verwenden, das Gelände genau abzugehen, alle Details aufzunehmen und die Druckfolien zu zeichnen.

Wo es in Österreich schon OL-karten gibt, erfährst Du auf der letzten Seite!



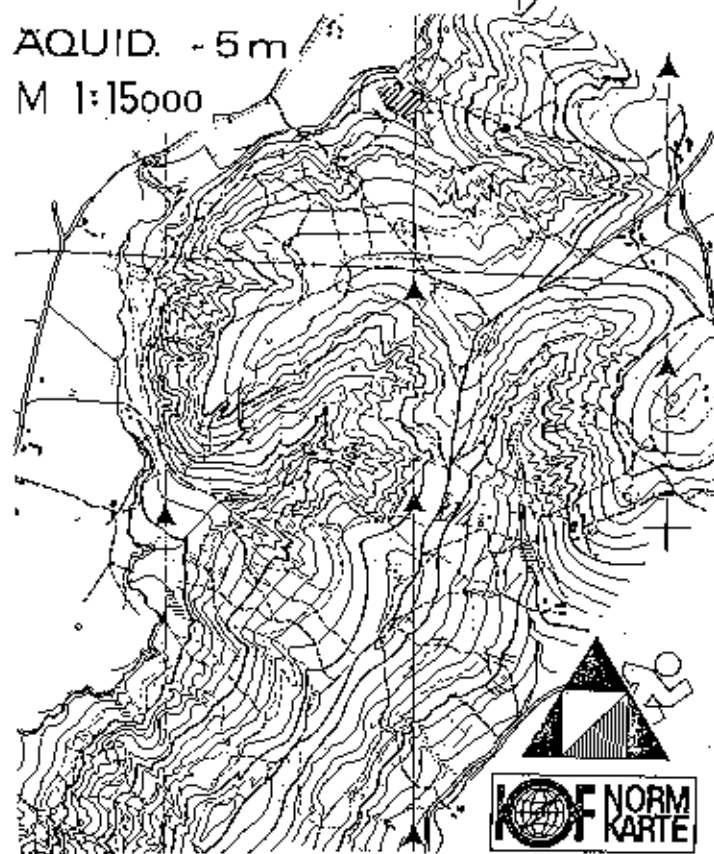
Österr. Wanderkarte 1:25 000

das selbe Gebiet auf einer OL-Karte

ROSEGGERWEG

AQUID. - 5m

M 1:15000



BESONDERHEITEN EINER OL-KARTE

Um dem Orientierungsläufer jederzeit die Möglichkeit zu geben seinen Standort exakt zu bestimmen, sind OL-karten sehr genau. Dennoch soll sie sehr übersichtlich gestaltet sein, daß man sie auch im Laufschrift lesen kann.

Folgende Merkmale unterscheiden eine OL-Karte von der Wanderkarte, die Du kennst:

MASSSTAB: Er beträgt meist 1:15000 d.h. 1 cm auf der Karte entspricht 150 m in der Natur.

AQUIDISTANZ: Bezeichnung für den Abstand der Höhenlinien (s.u.) Da möglichst alle markanten Geländeformen dargestellt werden sollen, wählt man dafür meist 5 m.

FARBEN:

gelb-weiß : Zum Unterschied zur Wanderkarte ist der Wald weiß und das offene Gelände gelb, denn im Wald sind meist mehr Einzelheiten, die man unterscheiden können muß.

grün : Grün ist Unterholz und Dickicht dargestellt, um dem Läufer zu ermöglichen, rechtzeitig einem solchen Gebiet auszuweichen.

braun : Geländeformen

blau : Gewässer

schwarz: vom Menschen geschaffene Bauten, Felsformationen

Kartensignaluren:

| | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------------|
| | Höhenkurven | | Straße |
| | Stelle Böschung | | Fahrwege |
| | Trockengraben | | Plad |
| | Hügel, Kuppe | | Eisenbahn, aufgelassen |
| | Senke, Loch | | Zaun unpassierbar |
| | Wurzelstöcke | | Zaun passierbar |
| | Felswände unpassierbar | | Gebäude |
| | Felswände passierbar | | Siedlungsgebiet |
| | Stein | | Hochsitz, Futterkrippe |
| | Sandflächen | | Besondere Kleinobjekte |
| | See, Fluß unpassierbar | | Offenes Gebiet, Wiese |
| | Sumpf passierbar | | Halboffenes Gebiet, Kahtschlag |
| | Quelle | | Langsam belaufbares Gebiet |
| | Wasserreservoir, Brunnen | | Schwer belaufbares Gebiet |
| | | | Durchkämpfbares Gebiet |
| | | | Weingarten |

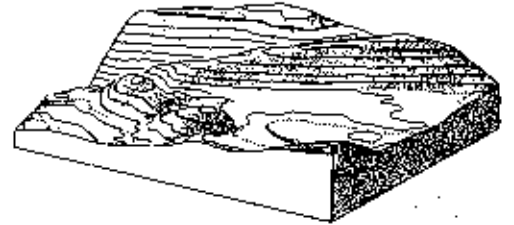
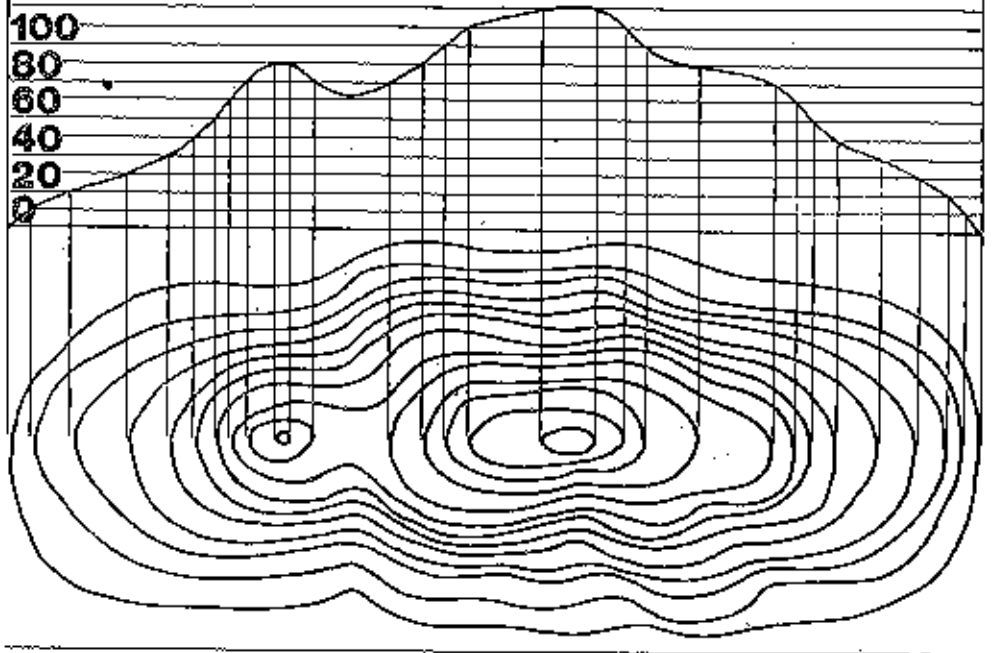
HÖHENLINIEN

Wichtig beim Kartenlesen ist das Beachten der Geländeformen, die sich naturgemäß am wenigsten verändern und daher am verlässlichsten sind.

Die braun gezeichneten Linien, die Höhenkurven, bilden gewissermaßen das Gerippe der Karte. Höhenkurven verbinden Punkte gleicher Höhe miteinander. Wer im Schnee stets auf gleicher Höhe einem Hügel entlangläuft und allen Ein- und Ausbuchtungen folgt, hinterläßt eine Spur, die der Höhenkurve auf der Karte entspricht. Höhenkurven sind im Gelände nicht sichtbar. Sie werden in der Karte gezeichnet, um die Geländeformen plastisch darzustellen.

Als Faustregel kann man sich merken: Wenn die Kurven nahe beieinanderliegen, ist das Gelände steil. Weit auseinanderliegende Höhenkurven zeigen flache Stellen an.

Höhenkurven würden auch entstehen, wenn das Gelände in regelmäßigen Abständen horizontal durchschnitten und von oben betrachtet würde. Den Abstand der 'Schnitte' nennt man Äquidistanz.



Zum Üben einige einfache Bergprofile und die entsprechenden Kurvenbilder:



KOMPASS

Wenn markante Orientierungshilfen im Gelände und auf der Karte fehlen, wird hauptsächlich der Kompaß verwendet, um die Richtung einzuhalten. Er ist also nur ein Hilfsmittel zur allgemeinen Richtungskontrolle, aber kein Wundermittel, das den Läufer zielsicher zum Posten führt.

Die Orientierungsläufer verwenden auch keine teuren Präzisionsinstrumente, sondern sehr robuste und einfach gebaute Modelle, die auch einen Wolkenbruch oder einen Griff in den Schlamm aushalten. Damit man ihn nicht verlieren kann, wird er mit einer Schnur am Handgelenk befestigt.

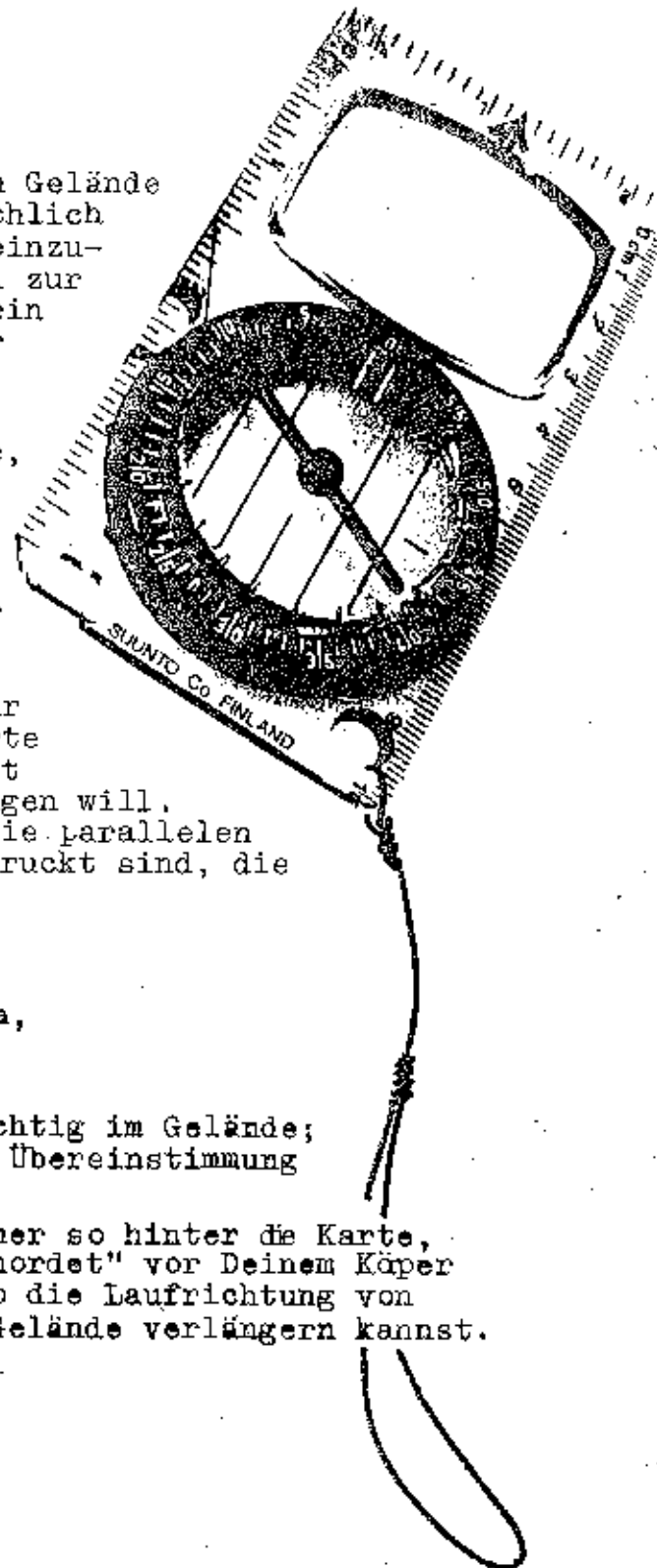
Für den Anfänger kommt der Kompaß nur als Hilfe nur in Frage, wenn er die Karte einnorden, das heißt die Karte genau mit dem Gelände lagerichtig in Deckung bringen will. Die Nordrichtung auf der Karte zeigen die parallelen Nordlinien, die in einem Abstand aufgedruckt sind, die 500 m im Gelände entsprechen.

So wird vorgegangen:

Kompaß auf die Karte legen, sich drehen, bis das Nordende der Kompaßnadel genau nach Kartennord zeigt.

Jetzt "liegt" die Karte richtig im Gelände; halte die Karte ständig in Übereinstimmung mit dem Gelände.

Stelle Dich immer so hinter die Karte, daß sie "eingenordet" vor Deinem Körper liegt und Du so die Laufrichtung von der Karte ins Gelände verlängern kannst.

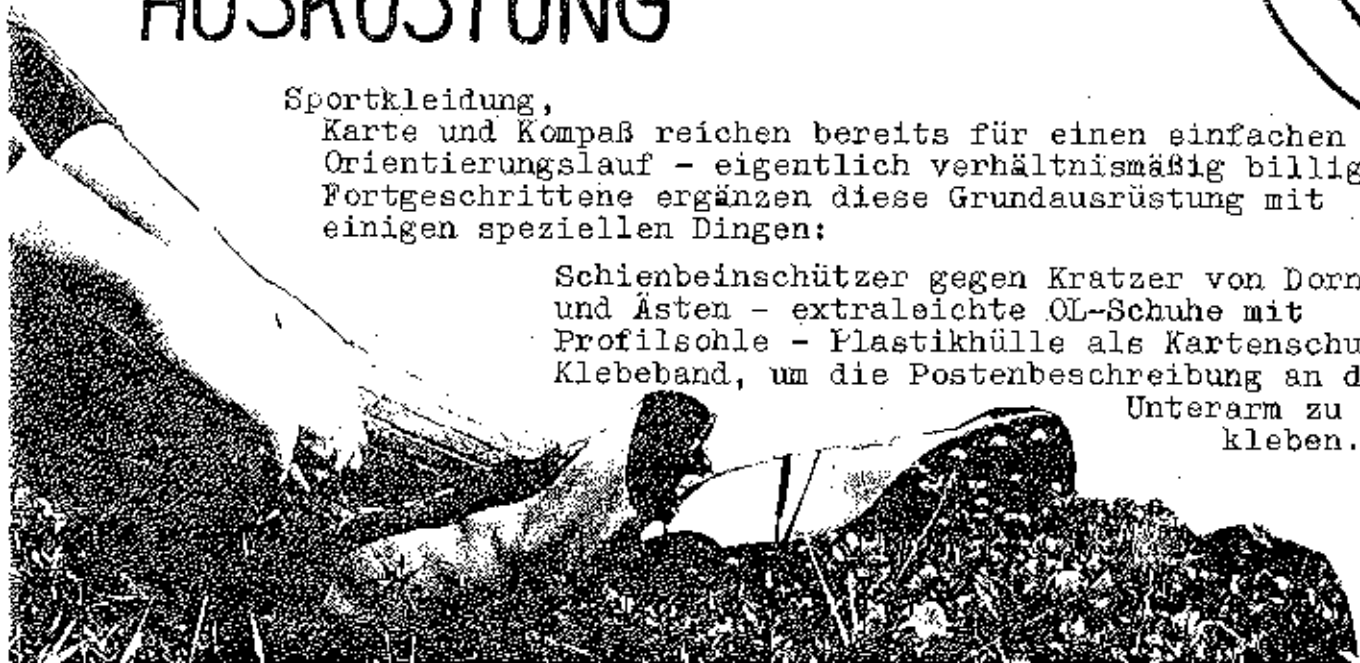


AUSRÜSTUNG

Sportkleidung,

Karte und Kompaß reichen bereits für einen einfachen Orientierungslauf - eigentlich verhältnismäßig billig. Fortgeschrittene ergänzen diese Grundausrüstung mit einigen speziellen Dingen:

Schienbeinschützer gegen Kratzer von Dornen und Ästen - extraleichte OL-Schuhe mit Profilschle - Plastikhülle als Kartenschutz - Klebeband, um die Postenbeschreibung an den Unterarm zu kleben.



OL als WETTKAMPFSPORT

OL-Saison ist von April bis Juni und von Ende August bis Ende Oktober. In dieser Zeit finden bei uns an jedem Wochenende ein großer oder mehrere regionale Läufe statt. Im Winter veranstalten viele Vereine kleine Aufbauwettkämpfe, die vor allem für Anfänger sehr geeignet sind, erste OL-Erfahrungen zu sammeln.

OL bietet mit seiner großen Anzahl von Kategorien jedem die Möglichkeit, diesen Sport seinen Fähigkeiten entsprechend auszuüben. Bei Damen und Herren gibt es Altersklassen von 10 Jahren aufwärts bis 50 Jahre. Selbstverständlich sind die Laufstrecken dem Alter angepaßt: Haben die jüngsten etwa 2 km zurückzulegen, kämpfen die Eliteläufer (für diese Klasse muß eine Qualifikation erbracht werden) rund 15 km durchs Unterholz gegen Gegner und Sekunden. Für alle, die weniger laufen wollen, gibt es bei jedem OL z.B. eine Neulingsklasse, in der man gemütlich allein oder mit der ganzen Familie auf Kostensuche gehen kann.

OL's unterscheiden sich in so manchen Dingen von anderen Sportarten. Das beginnt schon in der Früh beim Treffpunkt. Da das Laufgebiet bis zum Schluß geheimgehalten wird, trifft man sich an einem zentral gelegenen Ort und fährt dann von dort einige km zum Start.

Gestartet wird in 2- oder 3-Minuten-Abständen und frühestens 1 Minute davor bekommt der Läufer die Karte zu Gesicht. Oft kann man gerade die Route zum ersten Posten studieren und schon ertönt das Startzeichen. Dadurch und weil die Läufer anderer Kategorien ganz andere Strecken haben, ist das Nachlaufen fast unmöglich. Am besten konzentriert man sich daher auf seine eigene Strecke und läßt sich durch überall auftauchende andere Läufer nicht beirren.

Anfangs ist die Orientierungskomponente laufentscheidend; man bewegt sich nur so rasch weiter, daß man seinen Standort immer genau weiß. So manches Ziviel an Selbstsicherheit endete schon oft auf einem Hochsitz, um aus der Vogelperspektive wieder Klarheit zu bekommen. Auch braucht man immer eine Zeit lang, um sich an Maßstab und Karte wieder zu gewöhnen. Später wächst die Bedeutung der Laufkondition, doch der Weg zum Sieg führt auch bei den Spitzenläufern über die am günstigsten gewählte Route.



OL-Weltmeister 1978
Egil Johansen (Norw.)



Im Ziel muß man die Karte zur Kontrolle der Postenlochungen abgeben. Sollte es einmal passieren, daß man erst nach der Siegerehrung aus dem Wald zurückkommt (selten!), nicht entmutigt sein; die anderen haben vielleicht keinen Posten, aber so manch anderes übersehen !!



NACHT - OL

Die Königsdisziplin im Orientierungslauf. Mit der Stirnlampe oder auch nur mit einer handlichen Taschenlampe gehen die Läufer auf Postenjagd. Obwohl oft auch bei Nebel und Neumond gelaufen wird, werden fast gleich gute Zeiten wie am Tag erzielt. Bei diesen am Ende der Saison durchgeführten OL's müssen unsere Kleinsten natürlich in 2-er Gruppen starten.

STAFFEL - OL

Beim Staffellauf geht es mit dem Massenstart der ersten Läufer los. Groß ist dann die Spannung, wer als erster aus dem Wald zurückkommt. Nach der Übergabe durch Handschlag bekommt der 2. Läufer seine Karte und geht auf seine Strecke. Der Schlußläufer hat dann die undankbare Aufgabe, die Orientierungsünden seiner beiden Partner wieder gutzumachen. Größter Bewerb der Welt: Die schwedische Tiomila, bei der 10-Mann-Staffeln eine Nacht und einen Tag um den Sieg kämpfen.



SCHI - OL

In dieser Sparte ist Österreich führende Nation in Mitteleuropa. Um Chancengleichheit zu erreichen, wird vor dem Lauf ein dichtes Loipennetz im Gelände gespurt, das auch auf der Karte eingedruckt wird. 1982 finden die Schi-OL Weltmeisterschaften in unserem Land statt.



EIN SPORT - VIELE FORMEN

INTERESSANTE TRAININGSFORMEN

Score-OL: Im Gelände wird eine große Anzahl Posten ausgesetzt, die alle auf der Laufkarte eingezeichnet sind. Nach dem Massenstart hat jeder Läufer 60 min. Zeit, möglichst viele Posten anzulaufen.
Gedächtnis-OL: Die Teilnehmer laufen ohne Karte; Beim Start und bei jedem Posten ist ein kleiner Kartenausschnitt, auf dem der Weg zum nächsten Posten studiert werden kann. Zu finden ist er dann "ohne Netz".



OL ? !

-9-



Wer nie durch Disteln, Dornen lief
und laut nach einem Posten rief,
wer nie durchs Unterholz gekrochen,
wen keine Wespe je gestochen,
wer nie gesucht am falschen Ort,
der kennt nicht diesen neuen Sport!

Karte lesen, Richtung messen,
Schritte zählen nicht vergessen,
kräftig schnaufen, Kompaß drehen,
unter alle Büsche sehen,
Sumpf durchwaten, leise fluchen,
nebenbei noch Beeren suchen.....

Das - von Alt und Jung betrieben
mit viel Spaß und viel Vergnügen,
kreuz und quer, hinab, hinauf -
nennt sich:

ORIENTIERUNGSLAUF !

-Franz Trampusch-
(Aus dem Gästebuch
der Bundessportschule
Schloß Schielleiten)

Um die Jahrhundertwende in
Skandinavien entstanden

ca 1930 Ausbreitung nach
Mitteleuropa (Schweiz)

1960 1. OL in Österreich, durch-
geführt vom Bund Neuland

1961 Zusammenschluß der Verbände
der OL ausübenden Länder
zur Internationalen Orient-
ierungslauf Föderation (IOF)
Derzeit 23 Mitgliedsländer

1962 OL wird in die Turnlehrer-
ausbildung am Institut für
Leibeserziehung Wien aufge-
nommen.

Der Touristenverein Die
Naturfreunde (TVN) startet
seine OL-Aktivitäten

1962 Erste österr. Staats-
meisterschaften, Sieger:
Trampusch, LAC Leibnitz.

1963 Österreich tritt der
IOF bei.

1966 Gründung des Österr.
Fachverbandes für OL

Als erster Verein des
Heeressportverbandes
beginnt der HSV Südbur-
genland mit dem OL.

1977 Anerkennung des
Orientierungslaufes
als Olympische
Sportart durch das
IOC