



Maria Lange (SV Mietraching)



OL-Handwerkszeug: OL-Karte, Kompass, SportIdent-Card und Postenbeschreibung



Laufvorbereitung
Der Daumenkompass wird angelegt

Faszination Orientierungslauf Die Natursportart für Jedermann erfreut sich immer größerer Beliebtheit

Von **Ralph Körner**

Sonntagvormittag, irgendwo in Bayern. Wir haben die Autobahn verlassen und auch die großen Straßen hinter uns gelassen. Über kleine Landstraßen folgen wir den kleinen, rot-weißen Hinweisschildern mit der Aufschrift "OL", die uns letztendlich in einen Feldweg leiten. Nur noch wenige Meter, dann sehen wir schon die am Waldrand parkenden Fahrzeuge. Ein Pavillon und ein Transparent mit der Aufschrift "ZIEL" verraten uns: Wir sind beim Start- und Zielpunkt einer Orientierungslauf-Veranstaltung angelangt.

Aber halt: Orientierungslauf? Was ist das überhaupt? Auch wenn der eine oder andere schon von der allgemein mit "OL" abgekürzten Sportart gehört hat, das aus Skandinavien kommende Laufen mit Karte und Kompass ist in Deutschland noch weitgehend unbekannt.

Beim Orientierungslauf muss der Läufer mit Hilfe von Karte und Kompass in möglichst kurzer Zeit eine vorgegebene Anzahl von Kontrollstellen - so genannte "Posten" - der Reihe nach anlaufen. Die Standorte der Posten sind in der Laufkarte eingezeichnet und im Gelände mit einem orange-weißen Stoffschirm markiert. Die Route zwischen den Posten bestimmt der Läufer selbst. Die Aneinanderreihung der anzulaufenden Posten nennt sich Orientierungslauf-Bahn. Sieger ist, wer die vollständige Bahn in der kürzesten Zeit bewältigt.

Schon bei der Ankunft werden meine Begleiter und ich herzlich begrüßt. Die kleine Orientierungslauf-Gemeinde Bayerns mit ein paar hundert Läufern ist wie eine Familie. Auch Neueinsteiger finden schnell in die Gemeinschaft. Über Vereinsgrenzen hinweg tauschen sich Alt und Jung aus, geben ihre Erfahrungen gerne weiter.

Als erstes geht es zur Anmeldung,

die sich im Pavillon an einem kleinen Tisch befindet. Ich habe mich schon vorab per E-Mail angemeldet. Der Orientierungslauf in Bayern ist unter www.ol-bayern.de und vielen regionalen Seiten überaus gut im Internet vertreten. Ich bezahle die Startgebühren und wende mich der ausgehängten Startliste zu.

Beim Orientierungslauf gibt es im Normalfall keinen Massenstart der Teilnehmer, um ein Nachlaufen zu verhindern und die Wettkämpfe fair zu gestalten. Die Läufer werden im Intervall mit einem Abstand von üblicherweise zwei bis vier Minuten gestartet, die Reihenfolge wird vorab ausgelost.

Der erste Start des Tages ist um 10 Uhr. Ich habe heute Startzeit 32:00, das bedeutet 32 Minuten nach Nullzeit. Um 10:32 Uhr werde ich also die Strecke in Angriff nehmen.

Eine gute halbe Stunde vor meinem Start beginne ich meine Vorbereitungen. Zunächst ziehe ich meine



Imposanter Standort: Posten am Felsentor



Sebastian Lange (SV Mietraching)

Wettkampfkleidung an. Einsteiger benötigen zum OL nicht mehr als ein T-Shirt, eine lange Sporthose und gute Laufschuhe. Für "Vielstarter" und aktive Orientierungsläufer gibt es darüber hinaus Spezialkleidung und -schuhe aus leichtem und robustem Material. Das Oberteil und die lange Hose aus Kunstfaser sollen gegen Bodenbewuchs und Astwerk ebenso schützen wie gegen Zecken. Viele Orientierungsläufer tragen darüber hinaus Stützen (Schoener), die zusätzlichen Schutz der Schienbeine und Unterschenkel bieten. OL-Spezialschuhe weisen kleine Plastikstollen auf, in die kleine Metallstifte eingelassen sind. Diese so genannten "Dobbs" versprechen guten Halt, auch auf felsigem Untergrund oder nassem Holz und sind bei weitem bodenschonender als die in der Crosslaufszene üblichen Spikes.

Nachdem ich Schweiß- und Stirnband angelegt habe, wende ich mich meiner bei der Anmeldung erhaltenen Postenbeschreibung zu. Hier sind alle Posten aufgelistet, die ich auf meiner heutigen Bahn anzulaufen habe. Jeder Posten wird durch eine zwei- oder dreistellige Codenummer eindeutig identifiziert. Diese Nummer steht ebenso auf dem Stoffschirm im Wald, so dass der Läufer überprüfen kann, ob er auch den richtigen Posten angelaufen hat.

Die Postenbeschreibung enthält darüber hinaus noch eine Erläuterung des Postenstandortes. Diese Beschreibung erfolgt bei Einsteigerbahnen in Textform, für Fortgeschrittene gibt es international einheitliche Piktogramme. Mein heutiger Posten eins etwa hat die Codenummer 34 und steht an einer Dickichtecke, der zweite Posten mit der Codenummer 37 ist eine kleine Kuppe und so weiter.

Um sie vor Nässe und Reißen zu schützen, präpariere ich die etwa 5 x 10 cm große Postenbeschreibung aus Papier mit Folie. Viele Läufer haben auch einen eigenen Postenbeschreibungshalter aus Plastik für den Unterarm.

Zum Schluss folgen zwei der wichtigsten Utensilien für einen Orientierungsläufer: Kompass und Sport-Ident-Card (SI-Card). Der Kompass dient nicht nur zur Richtungskontrolle. Mit ihm werden auch Entfernungen abgemessen und die OL-Karte eingenordet. Nur so kann der Läufer sicherstellen, dass er bei schwierigen Posten richtig durchs Gelände läuft. Für Neulinge auf den einfachen Einsteigerbahnen ist ein Kompass meist entbehrlich. Er vermittelt hier eher ein Gefühl der Sicherheit.

Ich benutze einen Daumenkompass, den ich mit einer Schlaufe am linken Daumen befestige. So kann

ich ihn später ständig auf meiner Laufkarte tragen und somit permanent im Blick behalten. Mit der SI-Card, im Läufermund oft nur kurz "Chip" genannt, wird die Anwesenheit an den Posten registriert. Jeder Posten verfügt über eine elektronische Stempereinheit, die nach Einführen der SI-Card den Schreibvorgang durch ein optisches und akustisches Signal bestätigt. Im Ziel wird die Zeit später ebenfalls durch eine derartige SI-Stempereinheit gestoppt. Der handliche, fingerdicke Chip wird mit der dafür vorgesehenen Schlaufe meist am rechten Zeigefinger befestigt.

Fortsetzung in Ausgabe 7 - 2007



Auch die Kleinsten sind mit Feuereifer dabei: Korbinian Lange (10, SV Mietraching) beim Zieleinlauf