

Faszination

Orientierungslauf



Begleiten Sie Ralph Körner bei einem Orientierungslauf südlich von Regensburg

abstände auf der gleichen Bahn sind jedoch einheitliche Intervalle von ein paar Minuten. Mit mir zusammen starten heute eine Nachwuchsläuferin auf die D14-Bahn und ein Senior in der Kategorie H 55. Beim nächsten Piepton – nun zwei Minuten vor dem Start – dürfen wir ins nächste Vorstarfeld eintreten. Hier muss jeder Läufer seine SI-Card löschen und die Funktionalität prüfen. "Piep!" Noch eine

Zaun mit einem Jungbewuchs darin. Vorne ist zu erkennen, dass der Weg sich zu einer breiteren Schneise entwickelt.

"Piep!" – es geht los. Ich nehme die OL-Karte auf und beginne mit der Orientierung. Die Orientierungslauf-Spezialkarten sind fünffarbig in schwarz, braun, blau, grün und gelb gedruckt und haben eine international genormte, einheitliche Signatur. Offener, gut belaufbarer Wald wird weiß, offenes Land gelb dargestellt. Halboffene Flächen, wie etwa Kahlschläge oder Heidegras, weisen einen helleren Gelbton auf. Schwarz sind Felsen und Steine sowie künstliche Objekte wie Häuser, Zäune, Hochsitze usw. gezeichnet. Alle Höheninformationen, wie etwa Höhenlinien, Senken, Löcher, usw. werden braun dargestellt. Gewässer wie Bäche oder Sümpfe sind blau gezeichnet, Vegetation ist anhand

Fortsetzung

Von **Ralph Körner**

Vollständig ausgerüstet – die Laufkarte mit der Bahn bekommt man erst am Start – begeben sich in Richtung Startpunkt. Die wenigen hundert Meter dorthin nutze ich zum Aufwärmen und Warmlaufen.

Im Vorstartbereich herrscht emsiges Treiben: Einige Läufer laufen sich warm, andere dehnen sich, wiederum andere führen ein lockeres Gespräch. Von sieben bis über 70 Jahren ist alles vertreten, bunte Lauftrikots verschiedenster Vereine wuseln umher.

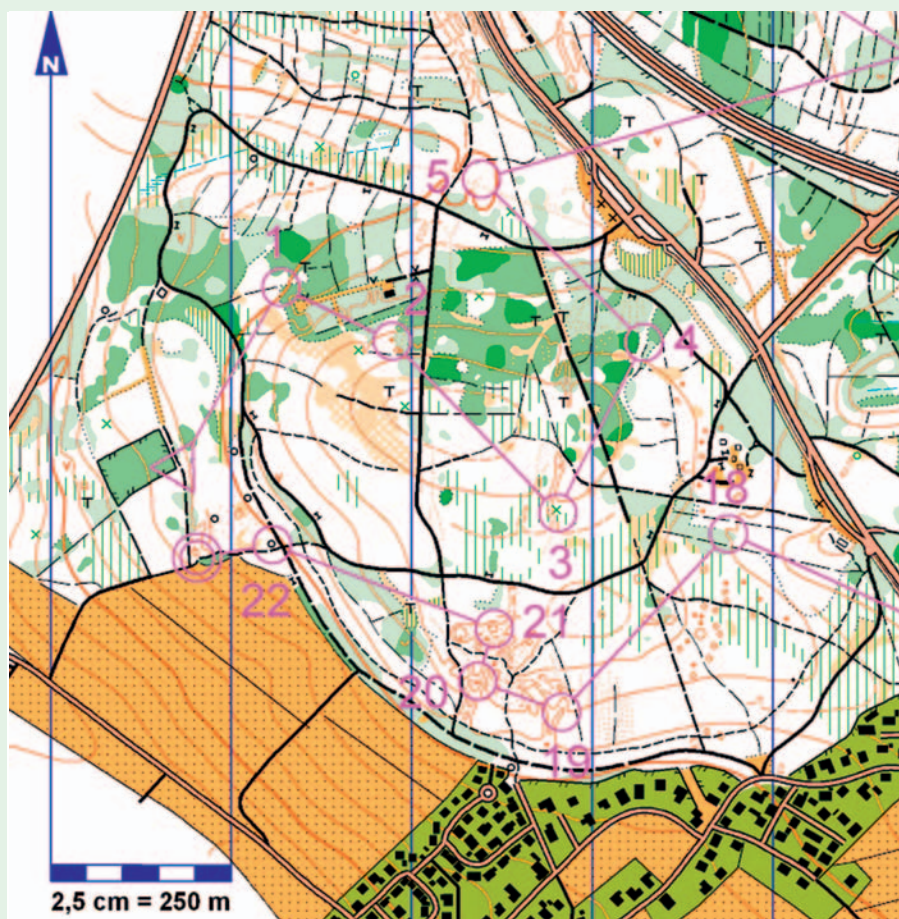
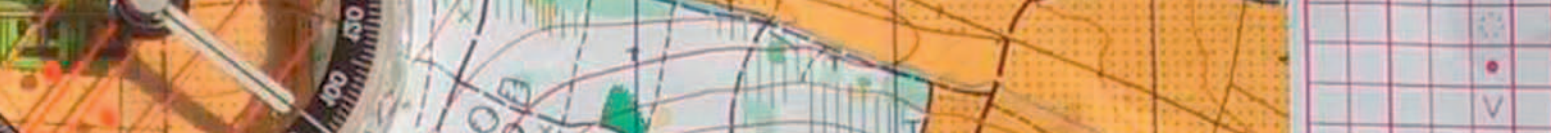
Drei Minuten vor der jeweiligen Startzeit werden die Läufer namentlich aufgerufen. Ein Piepton zeigt die nächste Minute an.

10:29 Uhr – mein Name wird gerufen und ich betrete den Vorstartbereich. Meine individuelle SI-Card-Nummer wird überprüft und meine Anwesenheit vermerkt. Letzteres dient dazu, spätere Suchaktionen nach nicht gestarteten Läufern zu vermeiden. Jede Minute starten mehrere Läufer verschiedener Kategorien, die Start-

Minute bis zum Start. Die Läufer vor uns nehmen ihre OL-Karten und laufen los. Wir treten in das letzte Vorstarfeld ein. Am Boden sind Behältnisse mit den Laufkarten der einzelnen Kategorien aufgereiht. Jeder Läufer stellt sich vor die Kartenbox seiner Kategorie: D14 ... H55 ... und ich eben vor die H 19 E. Jetzt gilt es, sich zu konzentrieren. Ich überprüfe die Ablafrichtung – es geht in etwa Richtung Norden weg – und verschaffe mir einen Überblick über die Umgebung: Wir starten an einem Wegeknicke, rechts steigt das Gelände leicht an, links beginnt ein



Postenstandorte müssen nicht immer im Wald sein. „Denkmalposten“ in einem Park



Codenummer: 34 ... stimmt. Ich führe die SI-Card in die Stempereinheit des Postens ein ... "Piep" ... der Posten ist gespeichert.

Nun weiter zu Posten 2 wie geplant. Die ersten Meter durch das Dickicht sind schlecht belaufbar: überall herumliegendes Fallholz und eng stehende Bäume. Doch sogleich erreiche ich eine große Schneise im Dickicht und es geht schneller vorwärts. Ich verlasse das Dickicht und laufe durch einen Bereich mit leichter Laufbehinderung. Als ich eine kleine Rinne quere, weiß ich, dass Posten 2 nun noch etwa 30 Meter entfernt sein muss. Da erblicke ich auch bereits vor mir die kleine Kuppe, dahinter spitzt schon der Postenschirm hervor. Posten 37 ... korrekt ... Piep. Weiter zu Posten 3. Zunächst hinaus auf die Forststraße, dann weiter mit Hilfe des Kompasses in Richtung Südosten, dazwischen immer auf der Karte mitlesen, das Gelände und die Richtung kontrollieren. Beim Orientierungslauf wird einem so schnell nicht langweilig. Körper und Geist sind gleichermaßen gefordert und in Bewegung. Nach ein paar kurzen Postenverbindungen bis Posten 5 hat der Bahnplaner ein paar lange Postenverbindungen mit teils über 1,5 km eingebaut, bei der vor allem die Wahl der richtigen Route, hier meist auf

von verschiedenen Grüntönen zu erkennen. Je dunkler der verwendete Grünton, desto schlechter ist die Belaufbarkeit in diesem Geländeabschnitt. Dunkelgrün kennzeichnet demnach undurchdringliches Dickicht. Der Maßstab der OL-Karten ist meist 1:10.000 oder 1:15.000, in urbanem Gelände sind auch 1:4.000 oder 1:5.000 üblich.

Die OL-Bahn ist in magenta oder violetter Farbe eingedruckt. Der Start wird durch ein Dreieck symbolisiert, die Postenstandorte als etwa 0,7 cm große Kreise (der Standort ist der Kreismittelpunkt) und das Ziel als Doppelkreis. Start, Posten und Ziel sind in der vorgegebenen Reihenfolge mit Strichen verbunden, die Posten durchnummeriert.

Mein erster Posten ist vom Start etwa 300 Meter entfernt. Zunächst plane ich die Route, die ich laufen will: Ich folge ihr ein kurzes Stück dem Weg nach Norden, dann laufe ich rechts Richtung Nordosten, um auf die parallel führende Forststraße zu kommen. Ohne lange zu zögern bin ich gleich nach der Entnahme der Karte losgelaufen. Diese schnelle Routenplanung lernt man durch zahlreiche Wettkämpfe. Anfänger sollten sich

mehr Zeit nehmen für die Orientierungsarbeit. Sie ist bei Neulingen häufig wesentlich entscheidender als gute Kondition. Im leistungssportlichen Orientierungslauf kommt es natürlich auf beide Komponenten gleichermaßen an.

Ich habe das Querfeldeinstück absolviert und die Forststraße erreicht. Ab hier entscheide ich mich für eine sichere Route, um etwas Gefühl für Karte und Gelände zu bekommen. Nichts ist ärgerlicher als ein Orientierungsfehler zu Posten 1.

Ich möchte also die dritte Schneise nach rechts nehmen, die mich direkt zu meinem ersten Posten führen sollte. Zwischendrin kontrolliere ich Richtung und Entfernung. Die dritte Schneise ist erreicht, ich biege ab. Nach etwa 100 Metern kann ich vorne schon den orange-weißen Postenschirm erkennen. Das muss mein Posten sein, der Anfang ist gemacht. Auf den letzten Metern hin zum Posten überlege ich mir schon den Weg zu Posten 2: er führt etwa 200 Meter Richtung Südosten. Ich entscheide mich für die direkte Route durch das Dickicht und werde hierfür den Kompass benutzen. Posten 1 ist erreicht. Ich kontrolliere die

Legende	
	Wald = weiss/Wiese = gelb
	Kulturland / Kulturgrenze
	Höhenlinien
	Hügel / kleine Kuppe
	Senke / kleine Senke / Loch
	Graben / Kleincoup, Gelände
	Böschung / Erdwall
	Fels / Stein / Steingruppe
	Hochsitz / Futterkrippe
	Besonderes Objekt
	Kreuz / Gedenkstein
	Hochspannung-/Stromleitung
	Autobahn / Strasse
	Steg
	Tunnel / kleiner Tunnel
	Fahrweg / Karrweg
	Fussweg / Pfad
	Schneise / Kulturgrenze
	Zaun passierbar
	Zaun überqueren verboten
	Gebäude / Sperrgebiet
	sehr starke Laufbehinderung
	starke Laufbehinderung
	leichte Laufbehinderung
	Bodenbewuchs leicht / stark
	Einzelbaum / Busch
	Wurzelstock
	Teich / Brunnen
	Wasserlauf / Bach
	Kleiner Wassergraben
	Sumpf / kleiner Sumpfstreifen



Wegen, im Vordergrund steht. Die Verbindungsstriche der Bahn überkreuzen sich auch. Abkürzen durch eine andere Reihenfolge ist aber nicht nur verboten, sondern auch gar nicht unerkannt möglich: Die Reihenfolge und Zwischenzeiten der Posten werden vollständig auf den Chip geschrieben. Wer die Bahn nicht in der korrekten Reihenfolge abläuft oder einen Posten auslässt, kommt nicht in die Wertung.

Die nächsten Posten laufen soweit gut. Beim Anstieg zu Posten 12 merke ich meine Beinmuskulatur schon ziemlich. Kein Wunder, ich habe auch schon ein paar Kilometer in den Beinen. Aber auch dieser Anstieg ist schließlich geschafft und es geht weiter, ständig konzentriert. Posten 12 gibt beim Stempelvorgang kein Signal: Sowohl das Blinken als auch das Piepsen bleiben aus. Die Stempelstation ist ausgefallen oder defekt. Für diesen Fall gibt es am Posten als "Backup-System" eine Lochzange mit einem eindeutigen Lochmuster, mit dem die Anwesenheit ebenfalls quittiert werden kann.

Bevor das elektronische Stempelsystem vor etwa zehn Jahren eingeführt wurde, nutzte man die Lochzangen für alle Läufe. Heute werden noch immer viele regionale Läufe mit dieser Technik durchgeführt. Hierbei hat der Läufer statt einer SportIdent-Card eine Kontrollkarte aus Papier mit entsprechenden Stempelfeldern für die anzulaufenden Posten bei sich.

Aber weiter geht's, über die Hälfte der Bahn ist schon geschafft! Es läuft weiter gut.

Doch dann Posten 14: Auch hier

Postenschirm aus der Nähe. Hier gut zu sehen die elektronische SportIdent-Einheit und das "Backup-System" bei Nichtfunktion: die Lochzange (li,re)

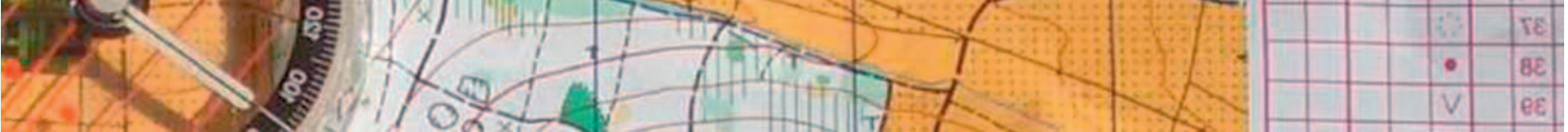
Martina Huth (TV Coburg-Neuses) beim Quittieren eines Postens (mitte)



Nachwuchsläufer Diefmar Zolner (SV Mietraching) am letzten Posten

habe ich mich für die direkte Route entschieden. Ich habe den großen Weg gekreuzt und das Dickicht durchquert. Nun müsste sich das Dickicht lichten und der Hochwaldbereich mit einem Hochsitz erscheinen – der Hochsitz mit meinem 14. Posten. Doch irgendwie passt nicht alles zusammen. Plötzlich stehe ich auf einer Querschneise. Wieso ist die nicht auf der Karte? Links vorne sehe ich einen Hochsitz. Ich laufe hin, aber kein Posten. Ich stehe am Rand eines Kahlschlag, auch von der Futterkrippe, die ein paar Meter weiter stehen müsste, keine Spur. Ich rekapituliere meine Route, versuche die Orientierung wieder zu finden. Ein paar Augenblicke später wird es mir klar: Ich war einen Moment unkonzentriert und habe dabei einen so





genannten Parallefehler gemacht. Ich dachte, ich wäre schon im Postenraum, bin aber noch einen Weg zu früh und muss noch weiter nach Süden laufen, einen großen Weg queren und dann das Dickicht vor dem Hochsitz durchlaufen. Etwas verärgert über diesen Orientierungsfehler versuche ich, meinen Lauf wie gewohnt fortzusetzen. Jetzt nur nicht mit Gewalt die verlorene Zeit aufholen wollen, denn das provoziert Fehler. Mit zunehmender Dauer des Wettkampfes steigt auch das Fehlerrisiko, da bisweilen die Konzentration etwas nachlässt. Aber erfreulicherweise passiert mir bei den nächsten Posten kein weiterer Fehler. Für die Posten 19 bis 21 hat sich der Bahnleger etwas Besonderes einfällen lassen. Kurz vor Ende des Wettkampfes stehen diese Posten nur

etwa 100 Meter voneinander entfernt in einem feinkupiertem Rinnen- und Grubengebiet. Diese Posten erfordern noch einmal vollste Konzentration mit Feinorientierung im Postenraum. Hier ist nicht die Routenwahl entscheidend, sondern das schnelle Zurechtfinden in einem sehr fein gegliederten Bereich des Geländes mit vielen Objekten. Prompt erwischt es mich hier noch mal. Ich laufe zu Posten 21

nicht genau in die richtige Kompassrichtung und lande plötzlich am Posten mit Codezahl 87, obwohl ich eigentlich Posten 59 brauche. Nun gilt es, sich wieder in die Karte einzulesen und den richtigen Posten anzunavigieren. Ich erkenne, dass ich etwas zu weit östlich gelaufen bin und mein Posten etwa 50 Meter weiter westlich an einem Hügel stehen müsste. Ich laufe in die gedachte Richtung ... da ist mein Posten. Codenummer 87 ... Piep.

Nun noch auf zum letzten Posten. Der Schlussposten hat meist die Codenummern 99 oder 100 und ist häufig relativ einfach gesetzt, da ihn alle Kategorien vor dem Ziel anlaufen. Heute ist es ein Gedenkstein an einer

großen Wegekreuzung. Die Codenummer 99 leuchtet mir entgegen, ich stemple und begeben mich auf den ausgeflaggt, heute etwa 100 Meter langen Zieleinlauf. Der Zielposten ist erreicht ... Piep! ... Die Zeit ist gestoppt, mein Wettkampf absolviert. Nun erst einmal durchschnaufen. Ich bin ganz schön geschafft.

Wie es aussieht, habe ich etwas über eine Stunde gebraucht. Damit wäre ich zufrieden. Aber zunächst gilt es zu überprüfen, ob ich alle Posten vollständig und korrekt angelaufen habe. Da alle gemeldeten Teilnehmer bereits im EDV-Auswertungssystem registriert sind, geht das auch recht einfach und schnell. Die Auswertungsstation sieht genau so aus wie die Stationen an den Posten, nur dass sie an einen Laptop angeschlossen ist, auf dem die Organi-

paar Minuten vor mir gestarteten Kontrahenten. Sogleich beginnen wir, unsere Laufzeiten, unsere Routen und unsere Zwischenzeiten zu vergleichen. Ich freue mich, dass ich bis dato die schnellste Zeit vorweisen kann, trotz meiner beiden Fehler. Aber die schlagen sich in den Zwischenzeiten nieder: Zu Posten 14 habe ich gleich zwei Minuten auf den Schnellsten zu diesem Posten verloren, bei Posten 21 waren es noch einmal etwa 30 Sekunden. Doch die anderen Läufer haben auch Fehler gemacht. Überhaupt ist der fehlerfreie und perfekte OL-Wettkampf ohnehin Utopie. Gerade das ist das Interessante: Es passieren immer größere oder kleinere Fehler. Die Kunst ist, Fehler und Fehlerzeiten möglichst zu minimieren.

Nach dem gemeinsamen Auswerten nehme ich einen Blick auf die ständig aktualisierten Ausdrucke der Zwischenstände. In der Kategorie H 19 Elite sind bereits alle gestarteten Läufer im Ziel. Ich freue mich über Bestzeit mit etwa drei Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten.

Nun noch etwas auslaufen, um die Muskulatur zu lockern. Danach raus aus den verschwitzten Klamotten und den von Sumpf- und Bachdurchquerungen etwas durchnässten OL-Schuhen und in trockene Kleidung schlüpfen.

Den Abschluss bildet noch ein gemütliches Zusammensitzen. Die lebhaften Gespräche über den heutigen Lauf und die vielen Planungen für die weiteren, noch folgenden OL-Wochenenden beweisen einmal mehr: Wen der OL-Virus einmal gepackt hat, den lässt er so schnell nicht mehr los. Den Orientierungsläufern macht ihr Sport über alles hinaus Spaß, für viele ist OL mehr als nur Sport, es ist Lebensgefühl.

Mit der Vorfreude auf das nächste Natursporterlebnis gleich am nächsten Wochenende geht ein schöner OL-Wettkampf zu Ende.



Unerlässlich nach jedem Wettkampf: Vergleich der Routen und Zwischenzeiten. Hier Peter Werner (TSV Grünwald) und Ralph Körner (LV Deggendorf)

satoren die Auswertungssoftware bedienen.

Nach etwa drei Sekunden Auslesezeit meines Chips sagt mir der Zielrichter, dass Posten 77 fehlt. Ach ja, das war der defekte Posten 12. Ich teile dies gleich mit und zeige die Lochung in meiner Karte vor. Der Zielrichter bestätigt, dass der Posten auch bei den anderen Läufern defekt war. Alles in Ordnung. Ich erhalte sofort einen Ausdruck meiner Laufzeit und der Zwischenzeiten zwischen den einzelnen Posten. Meine Laufzeit: 63 Minuten und 25 Sekunden ... ich bin zufrieden.

Jetzt muss ich erst einmal am Teeausschank etwas Flüssigkeit zu mir nehmen. Dort treffe ich auch die ein-