

Orientierungslauf

Was ist ein Orientierungslauf?

Der Orientierungslauf zählt zu den Laufsportarten. Doch trotzdem unterscheidet er sich maßgeblich vom gewöhnlichen Laufen. Neben der körperlichen Betätigung und Anstrengung stellt der Orientierungslauf vor allem auch eine geistige Herausforderung sowie ein Naturerlebnis dar. Denn viele Orientierungsläufe finden in abwechslungsreichen und spannenden Geländen in der Natur, wie in einem Wald, statt – aber auch in der Stadt werden an interessanten Standorten, regelmäßig Events für die ganze Familie veranstaltet.

Wie funktioniert Orientierungslaufen?

In erster Linie geht es beim Orientierungslauf darum, Kontrollpunkte nach einer festgelegten Reihenfolge abzapfen. Um diese Orte aufzuspüren, orientiert man sich anhand einer speziell angefertigten Geländekarte sowie einem Kompass. Die Karte gibt den Orientierungsläufern eine genaue Auskunft über die Beschaffenheit des Gebiets – man kann genau ablesen, ob sich der Kontrollpunkt einer Erhöhung oder auf einer Lichtung befindet, ob man einen Posten über einen Waldweg erreichen kann oder ob man dazu ein wildes Waldstück durchqueren muss.

Neben detaillierten Informationen zur Geländebeschaffenheit enthält die Karte weitere Informationen über die Lauflänge und die zu bezwingenden Höhenmeter, sowie den Standort, die Anzahl und die Reihenfolge der zu absolvierenden Kontrollposten. Um nachzuweisen, dass man die zu suchenden Punkte wirklich abgepasst hat, werden Kontrollpunkte markiert. Vor dem Start werden alle TeilnehmerInnen in unterschiedliche Gruppen eingeteilt um Routen nach verschiedenen Schwierigkeitsgraden auswählen zu können – anspruchsvollere Routen beinhalten meist mehr Kontrollpunkte und längere Laufstrecken. Der Orientierungslauf ist beendet, sobald alle LäuferInnen wieder zurück ins Ziel gefunden haben und womöglich alle Kontrollpunkte gefunden haben.

Was brauche ich für einen Orientierungslauf?

Geländekarte: Die Karte gibt Aufschluss über das Gelände, in dem man sich orientieren muss. Sie wird den Läufern meistens erst kurz vor dem Start vom Veranstalter ausgehändigt.

Kompass: Mit Hilfe eines Kompasses können die Himmelsrichtungen bestimmt werden. Das ist notwendig, um die richtige Laufroute zu finden.

Kontrollposten: Diese Posten kennzeichnen Objekte in der Natur, die in der Karte eingezeichnet sind und vom Läufer angelaufen werden müssen. Sie bestehen in der Regel aus drei aneinandergefügt Quadraten mit einer Seitenlänge von 30×30 cm, die jeweils diagonal geteilt zur Hälfte weiß und orange gefärbt sind.

Kontrollpunkte-Card: Diese Card dient dazu, um die absolvierten Kontrollpunkte (digital oder analog) zu markieren und um nachzuweisen, dass man die richtigen Posten gefunden hat.

Sportkleidung: Atmungsaktive Sportkleidung ist zu empfehlen. Da man auch oft den vorgefertigten Pfad verlässt und man sich in unterschiedlichem Gelände bewegt, ist das Tragen von speziellen Orientierungslaufschuhen, Geländeschuhen oder Laufschuhen mit tiefem Profil sinnvoll.

zusätzliche Informationen:

<https://www.stadt-wien.at/freizeit/sport/laufen/orientierungslauf.html>

<https://www.oefol.at/> https://www.oefol.at/wp-content/uploads/2017/07/schul_ol_grundlagen.pdf

https://www.oefol.at/wp-content/uploads/2017/07/schul_ol_grundlagen.pdf