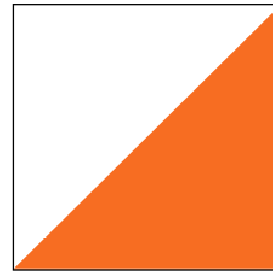


Orientierungslauf oder: Wo ist Behle?

Helga Köcher

Zutaten:

- Karte
- Kompass
- rot-weiße prismenförmige Schirme



Zubereitung:

Der spannende Natursport Orientierungslauf, kurz „OL“ genannt, verbindet wie kaum eine zweite Sportart körperliche Leistungsfähigkeit mit mentaler Beweglichkeit und guter Konzentrationsfähigkeit. Kurz: OL ist Laufen mit Köpfchen!

Der Orientierungslauf (engl. "Orienteering") ist eine Natursportart skandinavischen Ursprungs, bei der mit Hilfe von Karte und Kompass eine bestimmte Anzahl vorgegebener Kontrollstellen – sogenannter "Posten" - der Reihe nach anzulaufen sind. Die Posten sind auf einer detaillierten Spezialkarte genau eingezeichnet.



Genaueres Kartenlesen am Posten

Die Laufstrecke, die sogenannte OL-Bahn, besteht bei einem Normal-OL/Einzel-OL aus einem Start, der auf der Karte mit einem Dreieck eingezeichnet ist, einer Serie von Kontrollposten, welche in einfachen Kreisen dargestellt werden, und dem Ziel, das mit einem Doppelkreis gekennzeichnet ist.

Bei den Kontrollposten handelt es sich um rot-weiße prismenförmige Schirme, an denen eine mechanische oder elektronische Markierungsvorrichtung montiert ist. Die Routen zwischen den einzelnen Posten sind jedoch nicht vorgegeben, so dass der/die Orientierungsläufer/in (OLer/in) während des Laufens ständig aufs Neue vor Entscheidungen über den günstigsten Weg zum nächsten Posten und zum Ziel gestellt ist.

Die OL- Karte















Ausschnitt aus einer Orientierungslaufkarte

Die Karte ist das wichtigste Hilfsmittel eines Orientierungsläufers. In der Regel werden fünffarbige (schwarz, blau, gelb, grün, braun) Spezialkarten im Maßstab 1:15.000, 1:10.000 oder 1:5.000 verwendet. Die sehr detaillierten Karten enthalten alle notwendigen Geländeobjekte und Orientierungsinformationen. Jedes Objekt, welches größer als einen Meter ist, wird kartiert.

OL- Kartensignaturen

Legende:

	weiß = Wald; gelb = Freiland
	halboffenes Gebiet; Kahlschlag
	Obstgarten; Privatland
	halboffener Kahlschlag
	leichte Laufbehinderung
	starke Laufbehinderung
	Dickicht, nicht belaubbar
	Wurzelstock, Einzelbaum
	Vegetationsgrenze
	Hauptstraße; Straße
	Fahrweg; Karrweg
	Weg; Pfad; Schneise
	Eisenbahn; Strassenbahn

	Zaun, unpassierbar; passierbar
	Futterkrippe; Hochsitz
	Besonderes künstliches Objekt, Gebäude
	kleiner Stein; grosser Stein
	Schiessplatz; Hoher Turm; Grab
	passierbarer, unpassierbarer Fels
	Höhenlinien
	kleine Senke; Loch; Erdhügel
	Graben; Trockenrinne
	Erdböschung; Erdwall, Meilerplateau
	Bach; Wasserrinne
	Teich; Wasserloch
	Sumpf; Sumpfwald
	Quelle; Brunnen

Die Kartensignaturen gehören zu Objekten wie Steine, Felsenwände, Hochsitze, Futterkrippen, Grenzsteine und sogar Wurzelstöcke. Von der International Orienteering Federation (IOF) werden die Kartensignaturen festgelegt und gelten international. Damit ist gewährleistet, dass jede Orientierungslaufkarte, auch Schularealkarte, dieselben Zeichen beinhaltet und somit für alle Läufer lesbar ist.

Die verschiedenen Geländeformen werden durch Höhenschichtenlinien, deren Äquidistanz in der Regel fünf Meter beträgt, dargestellt. Die Aufnahme einer Karte erfolgt zumeist am Computer mit einer speziellen Software.

Diese „Rallye zu Fuß“ fördert und fordert Kondition und Beweglichkeit und schult das Denk- und Reaktionsvermögen.

Der OL-Kompass

Jedem Läufer ist es gestattet als zusätzliche Hilfe einen Kompass zu verwenden. Dieser wird im Allgemeinen für das Einnorden der Karte benötigt. Auf der Karte befinden sich blaue Hilfslinien (Nordlinien), die in Richtung Norden zeigen.

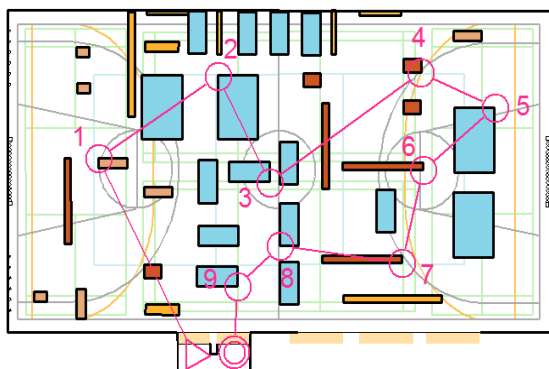
Zur Entfernungsmessung dient eine Skala auf dem Kompass.

Man unterscheidet zwischen einem Plattenkompass und einem Daumenkompass. Bei Anfängerbahnen ist der Kompass entbehrlich.

OL – In der Schule einfach gemacht

Als OL-Karte kann ebenfalls dienen: Ein (Sport-)Hallenplan, eine Schularealkarte, ein Stadtplan, eine Wanderkarte oder eine topographische Karte. Als Alternative zu Postenschirmen sind verwendbar: Rot-weiße Plastikbänder bzw. Rot-weiße Zettel (laminiert)

OL- In der (Sport-)Halle



Beispiel für eine (Normal-)OL-Bahn

- Als Karte wird ein (Sport-)Hallenplan benutzt.
- Als „Objekte“ dienen die Turngeräte.
- Als Posten dienen rot-weiße Zettel (mit Buchstaben oder Zahlen).
- Der Hallen-OL kann u.a. zum Aufwärmen oder als Ausklang eingesetzt werden.
- Der Hallen-OL wird auch als Konzentrationsübung im OL-Training eingesetzt.

Sporthallen-OL-Variationen:

- Hallen-Stern-OL
- (Normal-)Hallen-OL
- Gedächtnis-OL-Parcours

Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:

Orientierungslauf ist eine Sportart für alle Alters- und Leistungsklassen, also ein idealer Familiensport.

Neben Elitekategorien gibt es Kinder-, Jugend-, Junioren-, Senioren und Anfängerkategorien, jeweils für Frauen und Männer bzw. für Mädchen und Jungen getrennt. Die häufigste Wettkampfform ist der Einzel-OL, bei welcher es verschiedene Disziplinen gibt. Diese unterscheiden sich vor allem in der Distanz der Laufstrecke. Der OL-Sport bietet selbst für OL-Wanderer OL-Sportangebote.

Die Laufstrecken, sogenannte „OL-Bahnen“ sind dabei in Länge und Schwierigkeit jedem Alter und Leistungsvermögen angepasst.

OL im Internet

- [http:// www.orientierungslauf.de](http://www.orientierungslauf.de)
- [http:// www.ol-bayern.de](http://www.ol-bayern.de)
- [http:// www.schul-ol.de](http://www.schul-ol.de) (Unterrichtsbeispiele)
- [http:// www.solv.ch](http://www.solv.ch)
- [http:// www.scool.ch](http://www.scool.ch) (Schweizer Schulprojekt mit Beispielen und Materialempfehlung)
- [http:// www.maps.wordofo.com](http://www.maps.wordofo.com) (OL-Kartenübersicht)
- [http:// www.orienteeering.org](http://www.orienteeering.org) (International Orienteering Federation)