

## FRISCHE LUFT IM ÜBERFLUSS

# Natursport

von Jörn Rühl  
Diplom-Sportwissenschaftler

**S**ich bewegen und dabei auch noch die Natur erleben und genießen, ist der große Trend unserer Zeit. Um etwas für ihre Gesundheit zu tun und gleichzeitig Abstand und Erholung von ihrem schnelllebigen und durch zunehmenden Stress geprägten Alltag zu finden, zieht es immer mehr Menschen hinaus zum Sport in der Natur.



**Jörn Rühl**  
Diplom-Sportwissenschaftler,  
hauptsächlich beim DTB zustän-  
dig für das Referat Fitness und  
Gesundheitssport, Buchautor,  
DTB-Ausbilder



**Andy Krainhöfner**  
Gymnasiallehrer, Seminarlehrer  
Pädagogik und Schulentwickler,  
langjährige Tätigkeiten im Kin-  
derturnen und in der überfachli-  
chen Jugendarbeit, Mitglied im  
Bereichsvorstand Allgemeines  
Turnen des DTB, seit 1998 Präsi-  
diumsmitglied im Bayerischen  
Turnverband e. V. – Schwerpunk-  
te: Sportpolitik, Erwachsenen-  
bildung und Freizeitpädagogik



**Uwe Dresel**  
Diplom-Sportlehrer, Beauftragter  
für Ausbildung im Technischen  
Komitee Orientierungslauf des  
DTB; Übungsleiter und Trainer im  
Walking, Nordic Walking, Laufen  
und OL, Leiter eines Lauf- und  
Walking-Treffs und von Plus-  
punkt-Gesundheitssportangebo-  
ten; seit mehr als 20 Jahren  
Referent bei Übungsleiter- und  
Traineraus- und -fortbildung zum  
Thema Ausdauertraining



Doch was ist eigentlich Natursport? Als Natursport oder auch Freiluft- bzw. Outdoor-  
sport wird jede Form von Bewegung in der freien Natur verstanden, die nicht zwin-  
gend an eine Motorisierung (z. B. Auto), ähnliche technische Hilfsmittel oder Sport-  
anlagen gebunden ist.

Um dem allgemeinen Trend gerecht zu werden, entwickelt der Deutsche Turner-Bund zurzeit  
eine Trainer-C-Ausbildung zum Thema „Fitness und Gesundheit – Natursport“. Bereits in  
2008 wurde eine entsprechende Modellausbildung durchgeführt. 2009 werden weitere  
Modellausbildungen in den Landesturnverbänden folgen. Bei Interesse wenden Sie sich an  
Ihren Landesturnverband und fragen nach der neuen Ausbildung „Natursport“.



Natursport sollte dem Sporttreibenden idealerweise eine Fokussierung auf sich und die Natur ermöglichen und dabei gleichzeitig gesundheitsfördernd sowie natur- bzw. landschaftsverträglich sein.

#### Typische Natursportarten sind

- Wandern, Bergwandern und Trekking, Walking und Nordic Walking, Joggen, Laufen, Geländelauf und Orientierungslauf, Skilauf, Skilanglauf und Snowboarden, Klettern und Bergsteigen, Fahrradfahren und Mountainbiking, Schwimm-, Wasser- und Rudersport,

#### aber auch neuere Abenteuer- und Erlebnissportformen, wie

- Geocaching, Hochseilgarten, Parkour oder Slacklining.

Der „Natursportmarkt“ oder „Outdoormarkt“ ist ein Teilsegment des gesamten Sportartikelmarktes, das nach Angaben des Bundes der Sportartikelindustrie in Deutschland ein Volumen von etwa 1,5 Milliarden Euro hat, bei einem Gesamtvolumen des Marktes von etwa 7,1 Milliarden Euro. Damit ist dieses Segment zu einer tragenden Säule der Sportartikelindustrie geworden.

Der Trend zum Laufen oder „Running“ hält in Deutschland seit nunmehr fast zwei Jahrzehnten an. Überall sind die Läufer unterwegs.

Seit Ende der 90er Jahre erlebten dann Walking und Nordic Walking einen regelrechten Boom. Auf Grund der ganzheitlichen Beanspruchung zählen Mediziner diese gelenkschonende Sportart zu den empfehlenswertesten körperlichen Aktivitäten.

Auch Bergsport wird immer beliebter. Hierzu zählen neben den klassischen alpinen Disziplinen Bergwandern, Bergsteigen und Skilauf auch moderne Formen des Kletterns (z. B. Sportklettern).

Das Wandern nimmt inzwischen den dritten Platz bei den beliebtesten Sportarten der Deutschen ein. Dabei sind es nicht mehr nur die Älteren bei denen das Wandern beliebt ist: Schon bei den 30- bis 39-Jährigen wird es immer beliebter und bei den 40- bis 49-Jährigen erfreut es sich gleicher bzw. größerer Beliebtheit als Laufen, Walking oder Nordic Walking.

Greifbar ist der Trend auch in vielen Städten und Gemeinden, die inzwischen verstärkt Wanderwege und Lauf-, Walking- oder Nordic Walking-Parcours und -Strecken anlegen oder gar den guten alten Trimm-Dich-Pfad wiederbeleben – nicht zuletzt, um sich mit diesen und anderen Einrichtungen ein neues „gesundheits sportliches Profil“ zu geben.

Viele Vereine tragen dem Natursporttrend und dem einhergehenden Bedürfnis neuer Zielgruppen nach veränderten Angebotsformen inzwischen auch Rechnung und locken damit Jung und Alt:

- Sie bieten z. B. für Einsteiger entsprechende Nordic Walking-Gesundheitssportkurse,
- organisieren Erlebnisswandertage,
- richten Walking-Days aus,
- fahren in Trekking- oder Skifreizeiten und
- richten Orientierungsläufe und -wanderungen für die ganze Familie aus.

Angesichts der ungeheuren Nachfrage nach Natursport, des geringen organisatorischen und materiellen Aufwandes (es werden keine teuren Gerätschaften oder Räumlichkeiten benötigt), der flexiblen Zeitplanung (neue Angebotsformen; nicht nur feste, regelmäßige Termine), neuer Möglichkeiten zur Vernetzung (z. B. mit Kommunen) sowie der Möglichkeit, neue Zielgruppen an sich zu binden, bleibt für Übungsleiter und Vereine nur ein Fazit: Es wäre geradezu fahrlässig, Natursport nicht in die Angebotspalette aufzunehmen!

## WANDERN IM DEUTSCHEN TURNER-BUND

# Zwischen Knickerbocker und GORE-TEX®-Fashion

von Andy Krainhöfner  
Gymnasiallehrer

**W**andern gehört zum Turnen fast schon wie der Turnschuh und die Turngeräte. Denn Wandern ist eines der traditionellen Angebote der DTB-Vereine.

Solch eine „aktive, landschaftsorientierte Erholungsform zu Fuß“, wie das der Sportwissenschaftler beschreiben würde, hat nicht bloß das Überwinden einer Wegstrecke von einem Punkt zum anderen als Ziel, sondern zeichnet sich durch ihren Erholungs- und Freizeitwert aus. Das Besondere daran: Im Verein kommt die Geselligkeit dazu! Spazieren und müßiggehen kann man allein, Wandern macht jedoch mehr Spaß in der Gruppe.

## Wandern hat Tradition

Besonders gefördert wurde das organisierte Wandern von Gruppen im Verein durch den langjährigen Vorsitzenden der Deutschen Turnerschaft, den Arzt Dr. Ferdinand Goetz (1826 bis 1915) aus Leipzig. Er setzte sich lautstark für die gemeinsame aktive körperliche Bewegung an der frischen Luft ein. Kein Wunder, wurde er doch von seinen Patienten auch „Töppchen-Doktor“ genannt, weil er bei Hausbesuchen oft einen Blick in die Kochtöpfe seiner Patienten warf, um daraus gegebenenfalls Rückschlüsse auf Krankheitsursache und -verlauf ziehen zu können. Zwei Gesundheitsfaktoren hielten von da an in den Turnvereinen Einzug: Bewegung und Ernährung.

Die Übungsleiter in den Turn- und Sportvereinen dankten es ihm mit der Durchführung regelmäßiger Wanderungen. Wenigstens einmal im Jahr, an Christi Himmelfahrt oder zu Pfingsten, machten sich die Vereine zu längeren Wanderungen auf, trafen dabei andere Vereine und erfanden so ihr er„GÖTZ“liches Wandern. Bis heute führen diese „Götz-Wanderungen“ viele DTB-Vereine durch, anderenorts entstanden daraus die sogenannten Gau-Wandertage oft mit Hunderten von Teilnehmern. Andere wiederum entwickelten die Idee des organisierten Wanderns weiter: Für sie wurde der jährliche Höhepunkt der von den Vereinen organisierte und durchgeführte „Erlebnistag Wandern“, eine inzwischen bundesweite Aktion, die das Wandern an einem frei wählbaren Tag im Jahr ins Zentrum des Vereinsgeschehens rückt.

Seit 1987 propagieren dies der Deutsche Turner-Bund und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB)



gemeinsam und fördern damit das Bedürfnis nach „wanderbarer Erholung“.

## Wandern liegt im Trend

Doch die Turn- und Sportvereine blieben mit diesem Angebot nicht allein: Zwischenzeitlich wurde aus dem Wandern die beliebteste sportliche Aktivität in der freien Natur für die Deutschen. Fast 35 Millionen tun es in ihrer Freizeit und im Urlaub. Die Gründe sind immer noch die Gleichen wie damals: Wandern bleibt erlebnisreich, gesund und gemeinschaftsfördernd! Und die Möglichkeiten, die Natur zu genießen, sind riesig. Allein neun Fernwanderwege mit einer Länge von 9.700 km verlaufen auf bundesdeutschem Gebiet. Insgesamt gibt es in Deutschland ein Netz von 190.000 Kilometern markierter Wanderwege. Und gemeinsam mit dem Vereinswanderwart kommen wöchentlich neue Wege und Routen dazu. Dafür sind diese schließlich vom DTB und seinen Landesturnverbänden geschult worden.

Jährlich organisieren diese in Vereinen und mit Vereinen des DTB für viele Menschen gemeinsame Wanderungen. Im letzten Jahr immerhin über 16.000 bei mehr als 150 Gau- und Landeswanderungen. Und fast eine Million Menschen dürfte der DTB durch seine



Die Wanderaktivitäten in DTB-Vereinen und durch DTB-Verantwortliche werden also in Zukunft auch für den eher sportlich motivierten Wanderer attraktiver werden: z. B. durch „Fit-Wandern“ oder „Basic-Wandern“ – neue Wanderkonzepte zu „Wandern als sanfter Natursportart“ oder „Walking mit dem DTB“ sind gefragt. Hier ist eine Ausbalancierung nötig zwischen „sanftem Natursport“, ohne aber eine „Kilometerbörse“ zu werden.

Vereine bei Vereinswanderungen und in Wanderfreizeiten Jahr für Jahr bewegen. Organisiertes Wandern im Verein: erprobtes Bindungsmittel der Vereine. Es lohnt sich also für Mitglieder und den Verein gleichzeitig.

### Wandern im Verein neu entdecken

Noch erreichen die Vereine nicht alle Zielgruppen mit dem Wandern. Denn ein Großteil dieser Angebote scheint überwiegend nur noch von den Älteren im Verein angenommen zu werden. Andere Altersgruppen lassen sich damit zu wenig motivieren. Das bestätigt auch eine große wissenschaftliche Untersuchung der Universität Marburg, wonach sich eine unübersehbare „Überalterung im organisierten Wandern“ fortsetzen dürfte. Mit großen regionalen Unterschieden scheinen klassisch geführte Wanderungen im negativen Trend zu verharren. Dabei, so die Universität Marburg, gebe es jedoch höchst positive Tendenzen beim individuellen Wandern, dem Wandern im Freundes- und Familienkreis und bei zielgruppenorientierten Angeboten. Und es änderten sich damit auch allmählich die Erwartungen der Interessenten: Im Zeichen wachsender Individualisierung in der Gesellschaft und der Neigung zu genussvollen Tätigkeiten entstand ein „neues Wanderpublikum“ in und außerhalb unserer Vereine.

Auch die Fortbewegungsweise änderte sich: Aus dem Spaziergehen war „richtiges“ Wandern geworden, im Gebirge anstrengendes Bergwandern gar, über große Strecken das anspruchsvolle Trekking und mit erhöhter Geschwindigkeit das Walking. Mit dem Aufkommen von sportlichen Trends verschoben sich auch die Akzente im Wandern in Richtung Eventorientierung und raschem Wechsel der Formen mit dem Ziel, alte Bewegungsformen zu „entstauben“.

### Modernes Wandern

Hier setzt der DTB mit seinen Verantwortlichen für das Wandern an, die nicht mehr nur die Älteren anlocken wollen und nicht mehr nur feste, geführte Gruppen als Zielgruppen haben. Sie sollen auch für weitere Alters- und Zielgruppen attraktiv werden. Denn gerade jüngere Erwachsene entdecken zur Zeit in verstärktem Maße das Wandern für sich. Öffentlichkeitswirksame „Events“ für Wanderer und interessante Highlights auch jenseits der Deutschen Turnfeste sollen hierzu verfolgt werden.

Für den eher an Wellness orientierten Wanderung- und Fitnessinteressierten greifen dann mehr die Genusswandern- und „Wandern tut mir gut“-Ideen und für jene Wanderinteressierten, die stärker an kompensatorischen Angeboten Interesse haben, z. B. notwendige „Relaxt Wandern“-Ideen. Diese bieten viel gegen den Stress, schützen vor Bewegungsarmut und sozialer Kälte und wirken psychisch entlastend. Wie bei allen Wanderangeboten wird dabei gleichzeitig auch noch gemäßigt Ausdauer trainiert. Wunderbar wanderbar!

Auf viel Erfahrung im DTB kann schon heute das Wandern mit Familien zählen, wo es an Ratschlägen und Angeboten für und mit den Familien der DTB-Vereinsmitglieder nicht mangelt. So binden unsere Vereine neue und alte Freunde des Wanderns an den DTB und seine Vereine zum gegenseitigen Nutzen. Gleichzeitig verdeutlichen unsere Übungsleiter und Betreuer damit die Kompetenz des DTB in Sachen Wandern von der Vereins- bis zur Bundesebene. Unser Eindruck: „Wandern im DTB“ ist eine Klasse Marke unserer Vereine!



## NATUR AKTIV ERLEBEN

# Walking & Nordic Walking

von Jörn Rühl  
Diplom-Sportwissenschaftler

**W**alking und Nordic Walking haben wie keine andere Bewegungsform in den letzten zehn Jahren einen regelrechten Siegeszug angetreten. Anfang und Mitte der 90er Jahre noch nahezu unbekannt, sind Walking und Nordic Walking gleichsam zum Synonym für sanftes Herz-Kreislauf-Training und Gesundheitssport geworden und zählen heute zu den beliebtesten sportlichen Betätigungen der Deutschen.

Doch warum war dieser große Erfolg möglich? Auf diese Frage gibt es mehrere Antworten:

### Walking ist eine einfache und natürliche Bewegungsform

Zwar wurden Walking und Nordic Walking in den Hochzeiten ihres Booms fast zu Wissenschaften erhoben, doch letztendlich sind und bleiben sie Variationen der natürlichsten Bewegungsform des Menschen, dem Gehen. Aus diesem Grund ist auch ihre Technik leicht erlernbar und stellt gerade für Sparteinsteiger keine große Hemmschwelle dar.

### Walking ist Natursport

Walking wird in der freien Natur ausgeübt und ist damit eine Ganzjahresportart. Mit entsprechender funktionseller Kleidung ausgestattet, kann Walking also zu jeder Jahreszeit in der freien Natur betrieben werden. Sich mit sich selbst und der Natur auseinanderzusetzen, ist für viele eine neue und wertvolle Erfahrung. Der Faktor Naturerlebnis wirkt gleichermaßen entspannend wie auch motivierend.

### Walking ist gelenkschonend

Im Gegensatz zum Laufen bzw. Joggen, bei dem jeder Schritt mit einer Flugphase verbunden ist und beide Füße in der Luft sind, ist beim Walking stets ein Fuß am Boden. Durch diesen Bodenkontakt ist gewährleistet, dass es nicht zu einer Flugphase wie beim Laufen oder Joggen kommt, an deren Ende – also bei der Landung eines Fußes auf dem Boden – das Mehrfache des eigenen Körpergewichts abgefangen werden muss. Dies entlastet die Gelenke.

### Walking ist gut dosierbar

Gerade im Gesundheitssport ist es sehr wichtig, die Belastung im Training dem individuellen Leistungsvermögen der Teilnehmer anzupassen und diese vor allem



vor einer Überbelastung zu schützen. Von Haus aus ist Walking weit weniger intensiv als das Laufen und Joggen. Zwar kann das für gute Ausdauersportler ein Problem sein, da für sie Walking zu wenig intensiv ist und sie sich nicht angemessen belasten können, doch in erster Linie ist es ein Vorteil für Untrainierte: Mit Walking sind sie nicht bereits nach wenigen Minuten außer Puste und können die Intensität sehr gut an ihr eigenes Leistungsniveau anpassen. Mit der Schrittfrequenz, dem Armeinsatz, der Wahl eines flachen oder hügeligen Geländes oder der Alternative, mit oder ohne Nordic Walking-Stöcke zu gehen, bieten sich zahlreiche Möglichkeiten der individuellen Anpassung.

### Walking ist Bewegungstraining für jedermann

Die bereits genannten Möglichkeiten, die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System vor Überbelastungen zu schützen, machen Walking und Nordic Walking zu den idealen Einstiegssportarten. Mit ihnen ist Ausdauertraining plötzlich für Zielgruppen interessant geworden, für die sich zuvor kein Zugang bot. Besonders geeignet ist Walking für:

- Einsteiger,
- Übergewichtige,
- Ältere,
- Personen mit Gelenkproblemen,
- Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie
- Rehabilitanten.

Um die o. g. Gelenkschonung durch die drei großen Dämpfungssysteme (Fuß, Knie-, Hüftgelenk) zu gewährleisten, sollte der Fußaufsatz bei leicht gebeugtem Knie flächig (nicht zu steil) auf der Ferse erfolgen und die funktionell richtige Abrollbewegung des Fußes leicht über die Fußaußenkante diagonal zum Großzehenballen hin folgen. Das Vermeiden von zu großen Schritten verhindert eine Kniestreckung beim Fußaufsatz, in deren Folge alle drei o. g. Dämpfungssysteme inaktiv würden. Eine Streckung des Knies erfolgt beim Walking nur in der Abdruckphase hinter dem Körper.

### In fünf Schritten zum Walking

Zunächst sollten Sie im ersten Schritt normal gehen und versuchen, das Tempo zu forcieren. Dabei sind Sie aufgefordert, darauf zu achten, dass dies nicht über eine Verlängerung der Schritte, sondern über eine Erhöhung der Schrittfrequenz geschieht.

Im zweiten Schritt sind Sie aufgefordert, Ihre Arme in der Walking-Technik dynamisch einzusetzen. Dies geschieht aus dem normalen, langsamen Gehen heraus, bei dem die Arme zunächst einfach nur herabhängen und mitschwingen. Erhöhen Sie dann zunächst das Tempo kontinuierlich. Dies zwingt Sie schon zu einem gewissen Armeinsatz. Winkeln Sie nun während des forcierten, schnellen Gehens die Arme im Ellenbogengelenk auf 90 Grad an. Dies führt automatisch zu einem dynamischen Einsatz der Arme.

Darauf aufbauend, lernen Sie im dritten Schritt, über die Armbewegung das Tempo zu steuern. Dazu werden Sie aufgefordert, ihr Tempo zu variieren und jeweilige Tempoerhöhungen im Wechsel bewusst über eine Steigerung der Schrittfrequenz bzw. der Frequenz der Armbewegungen zu erhöhen.

Im vierten Schritt erarbeiten Sie sich die aktive, stabile und aufrechte Oberkörperposition. Gehen Sie dazu abwechselnd ohne bzw. mit aufrechter Körperhaltung, d. h. mit Spannung im Rumpfbereich, aufgerichtetem Brustkorb und den Schultern in Mittelposition oder ohne jegliche Spannung, mit einem leichten Buckel und mit vorgenommenen Schultern. Sie spüren schnell, dass nur eine aufrechte Körperhaltung ein dynamisches Walking zulässt. Die leichte Oberkörpervorlage erlernen Sie im fünften Schritt in einer Übung zur Tempovariation. Die Aufgabe besteht darin, im Wechsel eine leichte Vorlage bzw. Rücklage des Oberkörpers einzunehmen und dabei das Tempo zu erhöhen. Schnell wird deutlich, dass in der Rücklage eine Erhöhung des Tempos

ungleich schwerer ist und somit für ein schnelles und dynamisches Walking eine leichte Vorlage des Oberkörpers unerlässlich ist.

### In fünf Schritten zum Nordic Walking

Im ersten Schritt gehen Sie in die Handschlaufen, ohne diese zu schließen. Es wird mit hängenden Armen gewalkt, indem die Stöcke nur hinterhergeschleift werden. Lassen Sie dann nach einiger Zeit die Stöcke bewusst im Rhythmus mitschwingen.

Im nachfolgenden zweiten Schritt legen Sie die Handschlaufen fest an. Bei locker hängendem Stock werden die Arme weiterhin im Rhythmus mitgeschwungen. Sie sind nun aufgefordert, über einen schnelleren und dynamischeren Armschwung das Tempo zu erhöhen. Erspüren Sie dabei, wie die Stöcke anfangen zu „greifen“.

Nun haben Sie im dritten Schritt die Aufgabe, nach dem Aufsetzen und „Greifen“ der Stöcke, bewusst Druck auf die Handschlaufen auszuüben, um einen Vorschub zu erzeugen.

Die nächste Aufgabe im vierten Schritt besteht darin, bewusst so lange auf die Handschlaufe Druck auszuüben, bis der Arm hinter dem Körper gestreckt ist und der Stock wieder den Bodenkontakt verliert. Im fünften und letzten Schritt liegt die Betonung auf dem Vorführen des Stocks. Erhöhen Sie das Tempo weiter und führen Sie die Stöcke bewusst schnell mit nur leicht gebeugtem Arm nach vorne. Dies erfolgt gleichzeitig mit dem Vorführen des Beins der anderen Seite, sodass der Stockaufsatz gleichzeitig mit dem Fußaufsatz erfolgt.



## NATURERLEBNIS UND ABENTEUER

# Laufen, Geländelauf, Orientierungslauf

von Uwe Dresel  
Diplom-Sportlehrer



## Laufen

Laufen ist eine der natürlichsten Bewegungsformen des Menschen. Schon kleine Kinder fangen an zu laufen, sobald die Koordination es zulässt, um schnell von einem Ort zum anderen zu kommen. Während der Steinzeit legten die Menschen große Strecken laufend zurück, um Wild zu verfolgen oder weite Entfernungen zu überbrücken. Noch heute sind Reste dieser Kultur in Afrika zu entdecken. Dabei fanden unsere Vorfahren die richtige, ökonomische Laufgeschwindigkeit ohne Pulsmessgerät oder Laktatanalyse. Sie überwandern Hügel, Sümpfe und Hindernisse, ohne sich zu verausgaben.

Heute wird das Laufen auch noch mit zwei anderen Begriffen charakterisiert. Mit Jogging wird die gesundheits- und freizeitsportorientierte Variante beschrieben. Hier stehen soziale und Gesundheitsmotive im Vordergrund. Mit Running bezeichnet man die leistungs- und wett-kampforientierte Variante. Die Hauptziele sind hier die Leistungsverbesserung und gute Wettkampfergebnisse.

## Die Zivilisation hat ihre Spuren hinterlassen

Die Fähigkeiten, sich in der Natur vorwärts zu bewegen und dabei nach Gefühl die richtige Geschwindigkeit zu wählen, sind heute bei vielen verloren gegangen. Wir versuchen heute, durch unterschiedliche methodische

Wege und eine Vielzahl von Hilfsmitteln das gesunde Laufen wieder zu erlernen. Dabei zeigt sich, dass der Bewegungsmangel und die damit verbundene reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit ihre Spuren hinterlassen haben. Viele Menschen, auch schon in jüngerem Alter, sind nicht mehr in der Lage, in einem Sauerstoffgleichgewicht zu laufen. Die fehlende Grundlagenausdauer führt zu einem Abbruch nach wenigen Minuten. Die mangelnden Bewegungsreize unserer zivilisierten Welt mit Wegstrecken von weniger als 500 Meter pro Tag hinterlassen ihre Spuren.





### Training für Einsteiger

Um das Laufen wieder richtig zu erlernen und eine Leistungsverbesserung zu erzielen, ist ein regelmäßiges Ausdauertraining notwendig. Dabei kann für Einsteiger der Weg vom Walking zum Jogging führen. Auch ist in der Anfangsphase eine Intervallform (ein Wechsel von Gehen und Laufen) denkbar. Das erste Ziel ist ein Dauerlauf über eine Zeit von 30 bis 40 Minuten.

Zum ersten Lauftraining gehört auch die Einbeziehung von Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Sie helfen, Überlastungen und Verspannungen zu vermeiden. Ungewohnt, aber auch notwendig für Einsteiger, ist das Ausprobieren verschiedener Laufkoordinationsübungen (Lauf-ABC). Durch Lauf- und Sprungformen, aber auch kleine Laufspiele wird der Abdruck im Fußgelenk verbessert und eine bessere Laufhaltung erzielt.

### Die Gesundheit steht im Mittelpunkt

Bei der Verbesserung der Leistungsfähigkeit sollten die Gesundheit und der langfristige Aufbau im Vordergrund stehen. Viele Gesundheitswerte, wie Cholesterin, Blutdruck und Stress, lassen sich, wie häufig beschrieben, durch regelmäßiges moderates Ausdauertraining verbessern. Der überwiegende Teil des Lauftrainings wird daher über verschiedene Laufstrecken im aeroben Bereich absolviert. Aber auch andere Formen, wie Fahrtspiel, Intervallläufe, Gelände- oder Orientierungslauf, lockern das Training auf. Die Belastung orientiert

sich dabei am Alter und an der Trainingserfahrung. Eine Steuerung der Intensität durch Pulsmessungen und die Entwicklung eines Belastungsgefühls ist besonders in der Anfangsphase wichtig. Wer das ganze Jahr hindurch läuft, wird die Natur und das Wetter in vielfältiger Form kennen lernen und auch Höhen und Tiefen in der Motivation erleben.

### Geländelauf, Trail-Running

Einen engen Kontakt zur Natur erlebt der Läufer aber erst abseits der Straßen und großen Wege. Kleine Wege und Pfade durchziehen eigentlich in Deutschland alle Waldgebiete und Brachflächen und sind hervorragend zum Trail-Running geeignet. Wer keinen unebenen Untergrund und keine schmutzigen Schuhe scheut, für den wird das Laufen zu einem intensiven Naturerlebnis.

Allerdings ist die körperliche Belastung deutlich höher als beim Laufen auf festen Wegen. Bedingt durch weichen Untergrund, Steigungen und Gefällstrecken sowie kleine Sprünge, werden höhere Anforderungen an die Kraft, Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination gestellt. Daher kann die Leistung auch nicht nach gelaufenen Kilometern oder Schnittgeschwindigkeiten beurteilt werden. Hier ist ein individuelles Belastungsempfinden gefragt, das die richtige Laufgeschwindigkeit bestimmt. Kleine Gehpausen an Steigungen oder Pausen zur Umgehung von Hindernissen gehören dazu. Insgesamt ist die Belastung des Bewegungsapparats beim Trail-Running geringer als beim Laufen auf Asphalt und festen Wegen. Der Untergrund ist weicher und die Füße werden flexibler aufgesetzt. Die Gefahr von Überlastungen ist somit deutlich reduziert.

### Trail-Running und Gesundheitssport

Trotz der erhöhten Anforderungen ist diese Form des Laufens hervorragend für den Gesundheitssport geeignet. Der begrenzende Faktor ist in der Anfangsphase eine mangelnde Laufkoordination, verbunden mit der Angst vor Stürzen und Verletzungen (z. B. Umknicken). Hier helfen eine gezielte Auswahl der Laufwege und eine langsame Steigerung der koordinativen Anforderungen. Dazu gehört auch ein Wechsel von Gehen und Laufen. Die Schulung des Belastungsempfindens ist ein wichtiger Baustein des Ausdauertrainings im Gelände. Ziel ist die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Belastung und der Herzfrequenz bei verschiedenen Bodenverhältnissen und Wetterbedingungen, bei Steigungen und Gefällstrecken. In der Anfangsphase kann auch der Einsatz eines Herzfrequenzmessgeräts sinnvoll sein.

### Orientierungslauf

Wie kaum ein anderer Sport verbindet der Orientierungslauf (OL) Anforderungen an das konditionelle, läuferische Vermögen mit geistigen, kognitiven Ansprüchen. Dazu ist er geprägt vom intensiven Erleben der Umwelt und der Natur. Deshalb ist Orientierungs-





lauf ein so zeitgemäßer, umfassender und gesunder Sport mit hohen emotionalen Reizen.

Das größte Stadion der Welt ist Sportstätte für den OL – die Natur, die unmittelbare Umgebung. Kein teurer, aufwendiger Hallen- oder Sportplatzbau ist notwendig. OL ist die einzige Sportart im Deutschen Turner-Bund, die in den Bereichen Freizeit-/Breiten- und Gesundheitssport und im Spitzensport vollständig in der Natur ausgeübt wird.

Neben dem hoch entwickelten Wettkampfsport, der in festen Altersgruppen mit standardisierten Karten ausgeübt wird, gibt es gut entwickelte Möglichkeiten, die Sportart auch in einfacher Form in der Natur zu erleben. Mit vereinfachten Regeln kann es mit einem Stadtplan, einer für Deutschland flächendeckend im Buchhandel erhältlichen topografischen Karte, sofort losgehen, egal ob im weitläufigen Waldgebiet, im Stadtpark oder auf dem Sportplatz. Auf diese Weise kann man immer neue Bereiche der Umgebung erkunden und die Laufstrecken ständig variieren.

Bewegung in freier Natur, Laufen auf weichem Untergrund, Anforderungen an Koordination und geistige Flexibilität haben Orientierungslauf zu einer beliebten Lifetimesportart gemacht. In großen Wettkämpfen

finden sich Angebote für Teilnehmer/innen von acht bis 80 Jahren. Dabei ist der Anteil von Frauen bedeutend höher als in anderen Ausdauersportarten.

## **Sich orientieren als genetische Anlage**

Die Notwendigkeit, längere Strecken zurückzulegen und sich in der Natur zu orientieren, um den Weg zu finden oder wieder an den Ausgangspunkt zurückzukehren, hat Fähigkeiten in den Menschen verwurzelt, die heute häufig ungenutzt bleiben. Während sie in der Steinzeit lebenswichtig waren, lassen sie sich heute in vielfältiger Form im Sport wiederbeleben.

Der Wunsch, immer zu wissen, wo man sich befindet, den Weg zum nächsten Ziel zu planen und zu finden, ist die Grundidee des Orientierungslaufs. Dabei helfen heute weniger Sterne und Sonnenstand, sondern eine gute Karte und in einigen Fällen ein Kompass, den Weg zu finden.

Die Beobachtung der Natur, das Erkennen von Geländemerkmale und Vegetation wie auch das Gefühl für Richtung und Entfernungen sind oft vernachlässigte Fähigkeiten, die bei der Sportart OL gefordert werden.



## **Worum geht es beim OL?**

Beim Orientierungslauf besteht die Aufgabe darin, mithilfe einer Karte markante Punkte im Gelände (Kontrollposten) anzulaufen. Dabei ist die Wahl des Weges (Laufroute) frei und die Fortbewegungsgeschwindigkeit (Laufen oder Gehen) kann frei gewählt werden. Die OL-Bahn (eingezeichnete Strecke mit Posten) kann in Kleingruppen oder einzeln absolviert werden. Dies eröffnet für die Übungsleiter oder einen Veranstalter vielfältige Möglichkeiten zur Alters- und Leistungsdifferenzierung.

## **Kartenlesen ...**

Die wichtigste Technik ist das Kartenlesen. Hier müssen Details im Gelände und auf der Karte erkannt, bewertet und in Übereinstimmung gebracht werden.

Danach erfolgt in Sekundenschnelle die Entscheidung für eine Laufroute. Sportpsychologen sind begeistert über die kognitive Leistungsfähigkeit von Orientierungsläufern, besonders unter körperlicher Belastung. Zusätzlich dient der Kompass als Hilfsmittel, um in weggelassenem Gelände die Richtung zu halten.

Zum sicheren Anlaufen der Posten ist eine genaue Karte wichtig. Im Wettkampfsport gibt es standardisierte Spezialkarten nach internationaler Norm. Für den Übungsbetrieb sind aber auch Stadtpläne, topografische Karten (Maßstab 1:25.000) oder Grundkarten (1:5.000) geeignet.

### ... und Laufen

Orientierungslauf ist eine Laufsportart in der Natur. Auch wenn häufig kleine Pausen zum Kartenlesen oder am Posten eingelegt werden, so ergibt sich doch eine Langzeitausdauerbelastung. Die Anforderungen an die Laufkoordination, Kraft oder das Gleichgewicht sind höher als beim Laufen auf festen Wegen. Die besonderen Anforderungen haben wir schon unter Trail-Running beschrieben. Beim OL führen bei Fortgeschrittenen die Lauftrouten häufig quer durch das Gelände, dies ist z. B. in Skandinavien häufig der Fall.

### OL als Gesundheitssport

Orientierungslauftraining und kleine Wettkampfformen sind eine ideale Herz-Kreislauf-Beanspruchung für alle Altersgruppen. Die Fortbewegung (als Dauer- oder Intervallbelastung) ist für jeden individuell dosierbar. Flottes Laufen, Jogging mit und ohne Gehpausen, Walking oder Wandern eröffnen Möglichkeiten für alle Alters- und Leistungsgruppen. Jeder legt fest, wie schnell er gehen oder laufen kann und darf. Durch die Besonderheiten der Sportart stehen nicht selten Teilnehmer/innen im Vordergrund, die durch gute Naturwahrnehmung und Cleverness die Posten besser angehen sind als körperlich stärkere Mitstreiter.

Der Vorteil des Laufens auf weichem Untergrund wurde schon beschrieben. Es belastet Gelenke und Bewegungsapparat weit weniger als das Laufen auf festen Wegen und Asphalt. Der zum Teil unebene Boden trainiert die Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination und Kraft. Ein wichtiger Aspekt ist die Entwicklung des individuellen Belastungsempfindens, und dies bezogen auf unterschiedliche Verhältnisse, wie Untergrund und Steigungen. Zur Kontrolle ist es in der Anfangsphase sinnvoll, Herzfrequenzmessgeräte einzusetzen. Die Beschäftigung mit der Karte – das Wahrnehmen, Denken und Entscheiden – während des Laufens fordert ständige geistige Flexibilität. Dies macht sich auch positiv im Alltagsleben bemerkbar. Der ständige Aufenthalt in der Natur hat auch einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Psyche und das Immunsystem. Sonne, Regen, Schnee und auch nasse Füße fördern die positive Einstellung zur Natur und stärken die Abwehrkräfte. Häufig sind es auch die Kleinigkeiten am Rand, wie



schöne Ausblicke oder Begegnungen mit Tieren, die Einsteiger für die Sportart begeistern. Eine Reihe von Initiativen, wie Nordic Walking-OL in Schwaben oder das Orientierungswandern, zeigen Möglichkeiten der Verknüpfung von OL mit anderen Ausdauersportarten.

In Skandinavien und Großbritannien kennt man offene Sportangebote, bei denen Sportvereine eine Anzahl von festen Posten im Wald installiert haben. Mit einer im Touristenbüro oder am Kiosk erworbenen Karte kann man einzeln oder in Gruppen den Wald erkunden und die Posten in beliebiger Reihenfolge anlaufen.

### Die richtige Planung ist wichtig

Den größten Einfluss auf die richtige Dosierung der Anforderungen und die körperliche Belastung hat der Übungsleiter. Durch die richtige Planung der OL-Bahn und der Standorte der Kontrollposten können die Anforderungen genau auf die Zielgruppe und die Teilnehmer/innen abgestimmt werden.

Ein besonderes Augenmerk liegt bei den Trainingsstunden und Veranstaltungen, neben den Bahnen für Kinder, auf den angemessenen Anforderungen für Senior/innen. Die Strecken sind kürzer und der Leistungsfähigkeit des jeweiligen Alters angepasst. Nicht ohne Grund stellen daher Teilnehmer/innen zwischen 40 und 80 Jahren bei den meisten OL-Veranstaltungen die größte Gruppe.

OL-Bahnen für Anfänger und Kinder führen immer entlang von Leitlinien wie Wegen und Waldrändern. Die Orientierungsaufgaben werden dadurch vereinfacht und viele Erfolgserlebnisse geschaffen.