ORIENTIERUNGSSPORT – Natursport für ein ganzes Leben

Sven Hommen und Achim Bader

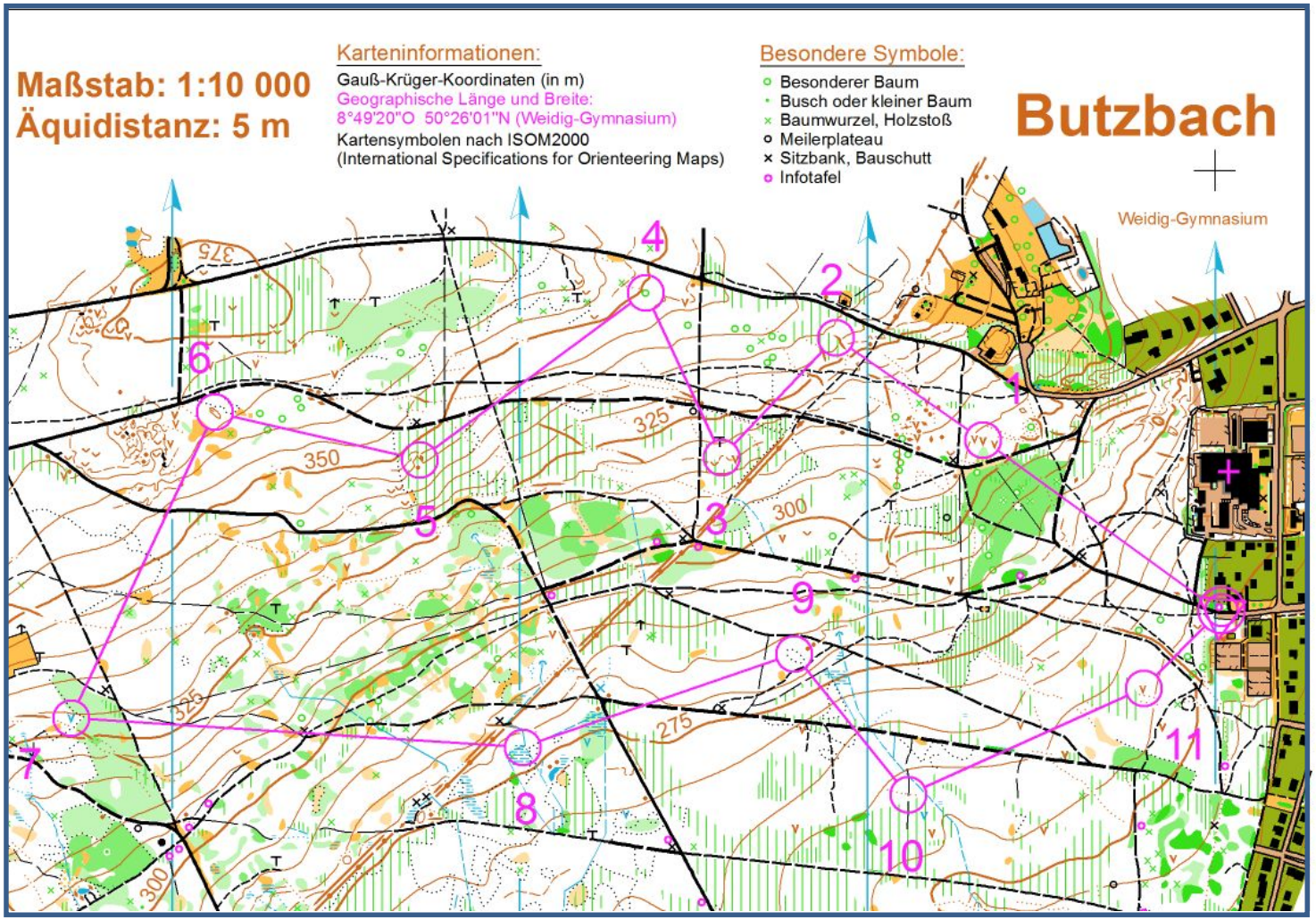
Was sind überhaupt Orientierungssportarten?

Orientierungslauf ?
Ski-Orientierungslauf ?
Mountainbike-Orientieren ?
Trail-Orientieren ?

Aufgabe beim Orientierungslauf ist es, auf beliebigem Weg alle im Gelände markierten Punkte (=Posten) in der vorgegebenen Reihenfolge anzulaufen. In der Wertung ist nur, wer alle Posten angelaufen hat.

Genutzt werden speziell angefertigte detailreiche Karten mit großem Maßstab.

Es findet zumeist zeitversetzter Einzelstart statt.



Was ist eigentlich ein Posten ?

H45-, Direktbahn LS							
Bahn 9			5,3 km			55 m	
▷			⬭		5m/9m		
1	31		●				
2	34		∩			⫴	
3	65	↓	▲				
4	82		◇			⌜	
5	33		⫍⫎		3 m	⚲	
6	32	↑	⫽	⫽		⋎	
7	71		⫽	⫽	×		
8	54		⁘			◎	
9	88	⫴	V		2 m		
10	79		][			⊢	ϟ
○ — — — 450 m — — → ◎							

Wie wird das Anlaufen der Posten kontrolliert?

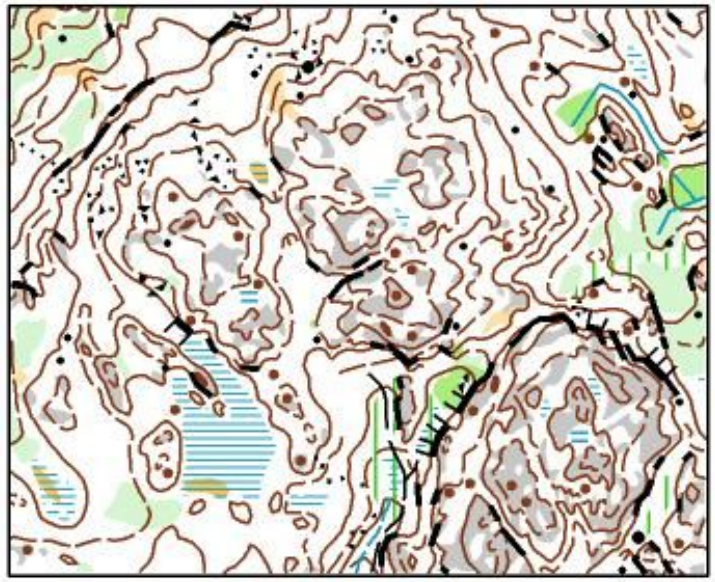
Bei allen nationalen und vielen regionalen Läufen in Deutschland werden elektronische Kontrollstationen verwendet.

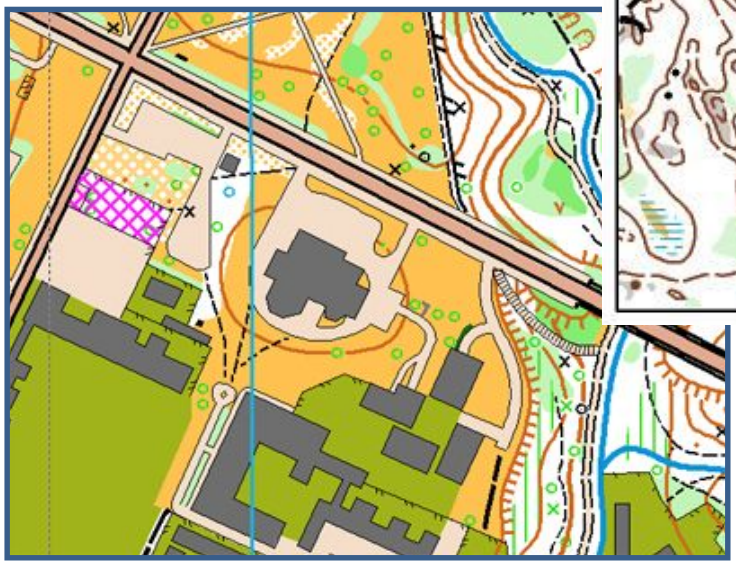
Der Läufer weist durch das „Lochen“ mit einem Chip das Anlaufen der Posten in der richtigen Reihenfolge nach.

Gelände für Orientierungslauf

Genutzt werden viele unterschiedliche Geländetypen einschließlich Parks und Siedlungen!

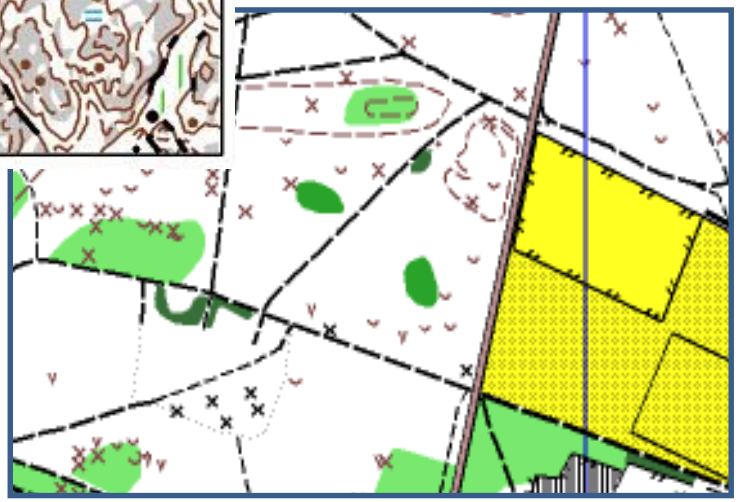
Finnland, Karelien



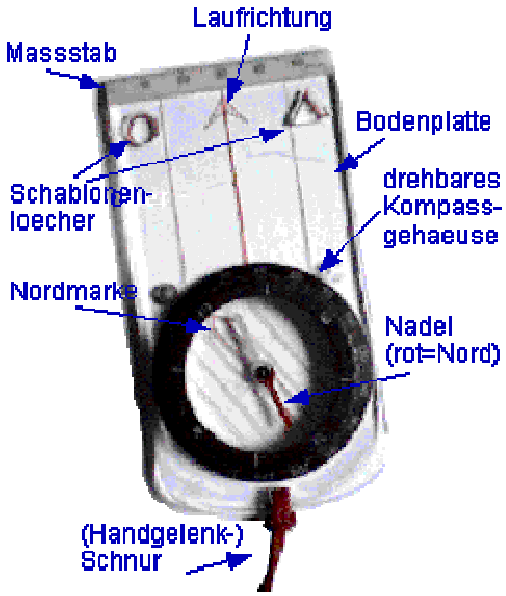


Deutschland
Sprintkarte

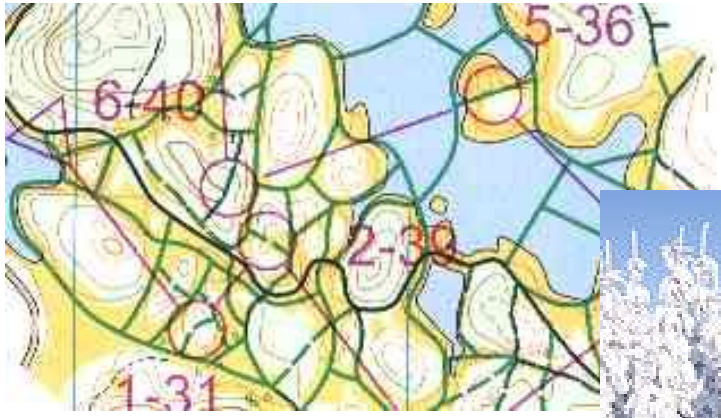
Deutschland, Stadtwald



Ausrüstung für Orientierungslauf

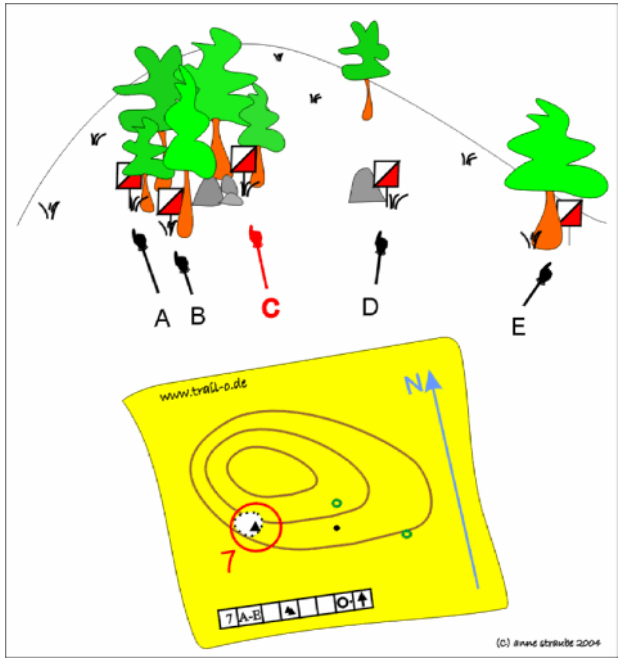


MTBO
und SkiO



TrailO

Ein Wettkämpfer hat an mehreren Stellen eines Kurses die Aufgabe, aus einer Vielzahl von ausgehängten Kontrollposten jene zu identifizieren, die mit den eingedruckten auf seiner Karte übereinstimmen und auf die die Postenbeschreibung eindeutig zutrifft.



Verbreitung von Orientierungslauf

Weltweit sind 73 Nationen Mitglied im internationalen Dachverband IOF.
(Stand 2011)

Deutschland:
Etwa 800 – 1000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Deutschen Meisterschaften, etwa 4 – 5000 Sportler nehmen an Training und Wettkämpfen teil.

Schwerpunkt Skandinavien:
Schweden 57 000 Aktive, 450 000 Teilnahmen an Wettkämpfen (2008)!

Orientierungslauf als Leistungssport

Jährliche WM auf verschiedenen Distanzen:
Sprint, Mittel- und Langdistanz, Staffel

10 – 15 Weltcupläufe pro Saison
Europameisterschaften aller 2 Jahre

Internationale Höhepunkte:
Tiomila-Staffel Schweden
Jukola-Staffel Finnland

Nationale Höhepunkte:
Deutsche Meisterschaften über die
Sprint, Mittel- und Langdistanz, Staffel
Deutschland-Cup als Meisterschaft der Vereine

Orientierungslauf als Breiten- und Familiensport

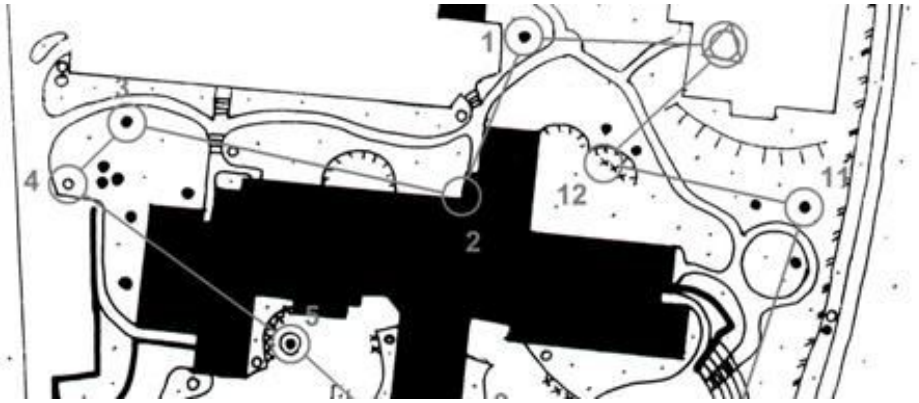
Orientieren kann man als Freizeitsport, ohne Wettkampfdruck, alleine oder mit der ganzen Familie.

Bei Veranstaltungen gibt es spezielle Bahnen für Anfänger, für Kinder und für jede Altersklasse.

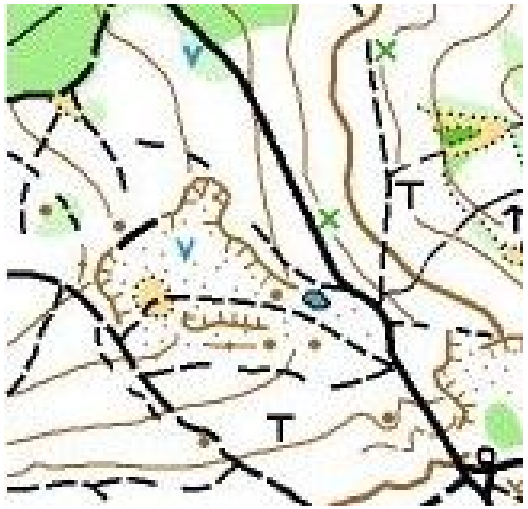
Orientierungslauf als Breiten- und Familiensport: Beispiel Schul-OL

Schul-OL-Karte:

- Nutzung schulnaher Gelände mit eindeutiger Begrenzung
- Schwarz-Weiß-Vorlage zum einfachen Kopieren oder richtige OL-Karte
- Wenn möglich feste Posten zur einfachen Unterrichtsvorbereitung



Orientierungslauf als Breiten- und Familiensport: Beispiel Festpostennetz Erlanger Meilwald



Insgesamt wurden 20 Markierungen installiert für die 3 verschiedene Stecken von 3, 4 oder 6 km vorgeschlagen werden.

Mit Unterstützung durch Sportamt, Umweltamt und Försterei der Stadt Erlangen entstand stadtnah ein festes Postennetz im Meilwald, das ganzjährig und zu beliebigen Zeiten genutzt werden kann.

Orientierungslauf und Umwelt

• Orientierungsläufer sind durchgehend in Vereinen organisiert, was die Einhaltung von Regelungen der Geländenutzung weitgehend garantiert.

• Ein Orientierungslaufgelände wird nicht ständig genutzt, meist nur für drei bis vier Wettkämpfe auf drei Jahre verteilt und einige Trainingsläufe.

• Regelmäßiges Training und Wettkämpfe finden nur in Gelände statt, für das eine Genehmigung (Eigentümer, Forstbehörde) vorliegt.

Orientierungslauf und Umwelt

• Bei der Planung von Strecken werden sensible Gebiete ausgespart (durch spezielle Kartensignaturen, Androhung der Disqualifikation).

• Trittspuren bilden sich nur bei größeren Wettkämpfen im Zielbereich und sind nach kurzer Zeit nicht mehr sichtbar.

• Nach umfangreichen Untersuchungen z.B. aus der Schweiz ist eine Beeinträchtigung des Pflanzenwuchses nicht gegeben.

• Tiere werden bei geeigneter Bahnlegung nicht von ihren Standorten vertrieben, da auch Dickichte nicht durchlaufen werden.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Wichtige Links: Internationaler Verband (IOF)	http://orienteering.org/
Deutsche Homepage (mit Förderverein OL)	http://www.orientierungslauf.de
Deutsche Homepage MTBO	http://www.mtbo-deutschland.de/
Deutsche Homepage Parktour	http://www.parktour.de/
Deutsche Homepage Trail-O	http://www.richtig-orientieren.de/