

Was ist Orientierungslauf ?

Beim Orientierungslauf (OL) werden mit Hilfe von Karte und Kompass mehrere Kontrollpunkte (so genannte Posten) im Gelände der Reihe nach angelaufen. Die Standorte dieser Posten sind in einer speziellen Orientierungslaufkarte eingezeichnet. In der Regel sind die Posten zu einer Bahn verbunden und müssen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden. Ziel beim Orientierungslauf ist es, die komplette Bahn in der schnellsten Zeit zu bewältigen.

Die Postenstandorte sind im Gelände mit orange-weißen Stoffmarkierungen, den so genannten Postenschirmen, gekennzeichnet und mit einer elektronischen Stempereinheit versehen, an der der Läufer mit einem mitgeführten elektronischen Chip die Anwesenheit quittiert. Als Hilfsmittel nutzen die meisten Orientierungsläufer einen speziellen OL-Kompass. Zusätzlich werden durch eine Postenbeschreibung die Standorte der Posten exakt erläutert.

Der klassische OL ist der Einzellauf im Wald, der in den verschiedenen Altersklassen (12 – 80 Jahre) zwischen 30 und 90 Minuten dauert. Orientierungsläufe werden auch in der Staffel und Mannschaft ausgetragen. Mögliche Streckenlängen beim Einzellauf sind die Lang- und Mitteldistanz sowie die Sprintdistanz. Beim Sprint wird in Städten oder Parks gestartet, ansonsten finden die Läufe im Wald statt.

OL ist eine Sportart für alle Alters- und Fitnessklassen. Der Orientierungsläufer muss sowohl Laufen, als auch Orientieren.

Was mich am Orientierungslauf fasziniert?

Es ist eine aufregende Laufsportart, kein Lauf gleicht dem anderen, man ist mitten drin in der Natur und muss seinen Weg finden und man kann einfach mit Spaß dabei sein, auch wenn man nicht zu den Besten gehört und es ist eine Sportart, die man bis ins hohe Alter betreiben kann – also hoffe ich, noch viele Läufe absolvieren zu können!

Was ist Orientierungslauf?

Warum Orientierungslauf?

Weil Orientierungslauf (=OL) eine der aufregendsten Laufsportarten ist. Kein Lauf gleicht dem anderen: keine langweiligen Bahnen und endlosen Straßen, stattdessen mittendrin sein im Wald und seinen Weg selber finden ... jeder OL ist ein kleines Abenteuer.



Wie geht das?

Während eines OLs werden auf einer detaillierten Spezialkarte eingezeichnete Kontrollposten der Reihe nach angelaufen und gestempelt. Der klassische OL ist ein Einzellauf. Über die beste Route entscheidet jeder OLER selbst. Nicht immer ist der kürzeste Weg auch der schnellste. Der Sieg geht an den schnellsten Läufer der jeweiligen Klasse.



Wer treibt OL?

Jeder, der sich gern im Freien bewegt und Lust hat, mittendrin in der Natur zu sein, wird seine Freude an dieser Sportart finden. Oft haben sich ganze Familien mit dem OL-Virus angesteckt und reisen gemeinsam zu Wettkämpfen.

Wie kann ich beginnen?

„Wettkampf ist das beste Training“ gilt gerade im Orientierungslauf. So werden während der Saison (März - November) an vielen Wochenenden Läufe veranstaltet. Zu jedem Lauf gibt es auch einfache Einsteigerkategorien: Jeder ist willkommen sie auszuprobieren (einzeln oder in einer Gruppe).



Was benötige ich?

Um einfach einmal zu testen, reichen robuste Laufkleidung sowie Laufschuhe mit gutem Profil. Ein einfacher Kompass ist zu Beginn von Vorteil – die leichten Einsteiger-Bahnen können aber auch ohne diesen bewältigt werden.

Infos über Wettkämpfe und Vereine: www.ol-in-baden.de