

Sich bewegen und Natur erleben ...

Orientieren + Laufen

OL-Parcours mit festem Postennetz im Erlanger Meilwald

Der **Erlanger OL-Parcours** ist ein permanentes Breitensport-Angebot, das sich an alle richtet, die Freude an Bewegung in der Natur haben und dabei die Faszination des „Laufens mit Köpfchen“ erleben möchten. Neben einem intensiven Wald- und Naturerlebnis ist es insbesondere der Reiz, mit Hilfe der OL-Karte verschiedene Punkte im Gelände aufzusuchen, der den Orientierungssport besonders auch für Familien mit Kindern interessant und spannend macht. Zu jeder Zeit und ohne Wettkampfstress bietet der Parcours auf umweltschonende und erholsame Weise die Möglichkeit, seine Ausdauer und Orientierungsfähigkeit in natürlicher Umgebung zu testen und zu trainieren. Der Wald dient dabei zugleich als effektiver Erholungsraum und als große, attraktive Sportarena.

Aber zunächst mal: Worum geht's eigentlich beim Orientierungslauf?

Orientierungslauf (OL) - Freizeitspaß und Walderlebnis



Orientierungslauf ist ein **Ausdauersport**, der in der freien Natur, meist im Waldgelände ausgetragen wird. Wie bei anderen Laufveranstaltungen auch gibt es einen Start und ein Ziel, und wer die Distanz dazwischen als Schnellster bewältigt, der hat gewonnen. Anders als sonst ist aber die Laufstrecke in der Natur nicht durchgehend markiert, sondern nur einzelne Eckpunkte, die so genannten „**Posten**“. Diese Eckpunkte sind den Läufern vorher nicht bekannt. Erst unmittelbar am Start erhalten sie die **präzise OL-Karte**, in der alle Posten, sowie

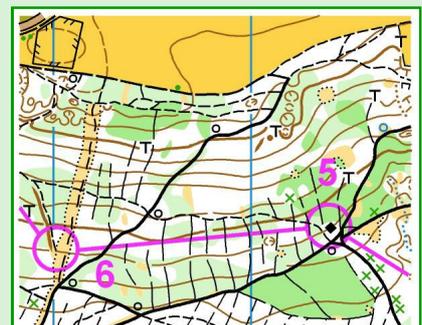
Start und Ziel eingezeichnet sind. Die Posten müssen nun in der vorgeschriebenen Reihenfolge angelaufen werden. Die günstigste Laufroute von Posten zu Posten finden die Teilnehmer mit Hilfe der Karte selbst. Die Kontrolle, dass auch alle Posten vorschriftsmäßig angelaufen wurden, erfolgt bei Wettkämpfen durch elektronische Chips oder bei kleineren Veranstaltungen auch durch Lochzangen an den Posten, mit denen die mitgeführte Kontrollkarte markiert wird.

OL– Ausdauersport für alle

Beim Orientierungslauf ist also der Kopf ebenso gefordert wie die Beine. Dies und ein intensives Walderlebnis machen seinen besonderen Reiz für **Jung und Alt** aus. Und jeder gefundene Posten ist ein besonderes **Erfolgs Erlebnis**. Dadurch ist OL für ambitionierte Läufer ebenso interessant wie für Jogger, Wanderer und besonders auch für Familien. Denn bei ein und derselben Veranstaltung können alle Familienmitglieder zusammen teilnehmen – als Einzelläufer/in in unterschiedlichen Klassen oder gemeinsam als Team.

Ausrüstung - Was braucht man für einen Orientierungslauf?

An Ausrüstung benötigen Einsteiger lediglich **leichte Laufkleidung** und **geländetaugliche Laufschuhe**. Ihr wichtigstes Sportgerät wird vom Ausrichter bereitgestellt: die OL-Spezialkarte, eine sehr genaue fünffarbige Landkarte, in der alle Geländedetails, sowie die anzulaufenden Posten dargestellt sind. Ein Kompass ist zwar nützlich, aber die Laufstrecken für Anfänger sind auch ohne zu bewältigen. Erst für Fortgeschrittene auf schwierigeren Bahnen wird der Kompass zum unerlässlichen Hilfsmittel.



OL-Parcours im Erlanger Meilwald

Sind Sie neugierig geworden? Dann probieren Sie es doch mal. Im Erlanger Meilwald an der Spardorfer Straße gibt es ein festes Postennetz mit verschiedenen Bahnvorschlägen auch für Einsteiger. Ohne den Zeitdruck eines Wettkampfes können Sie allein, mit der Familie oder mit Freunden auf Postenjagd gehen. Ganz nach Lust und Laune mit sportlichem Ehrgeiz oder auch im gemütlichen Wanderschritt.

Wo gibt es die OL-Karte mit den Posten?

Holen Sie sich die fünf farbig beschriftete **OL-Karte** im Maßstab 1:10.000 mit Postennetz und drei verschiedenen Startpunkten sowie einer detaillierten Anleitung in einer der im Kasten angegebenen Ausgabestellen. Und schon kann's losgehen. Parkplätze sind an den drei möglichen Ausgangspunkten an der Spardorfer Straße und in Rathsberg vorhanden. Und eins noch: Vergessen Sie nicht, Ihre Kinder mitzunehmen. Die werden nämlich begeistert sein, denn Orientierungslauf ist spannend und gleichzeitig **Walderlebnis und Abenteuer**. Und so ganz nebenbei lernen die Kids auch noch spielerisch den Umgang mit Landkarten.



Auf einen Blick:

Betreiber: Förderteam OL Mittelfranken

Gesamt-Postennetz: 20 Posten

Bahnen: ca. 3 km, ca. 4 km und ca. 6 km

Unterlagen: Die 5-farbige OL-Karte „Erlanger Meilwald“ im Maßstab 1:10.000 mit Postennetz und Anleitung ist erhältlich in Erlangen:

- In der Tourist-Information, Rathausplatz 3, geöffnet Mo-Do 8:30-17:00 Uhr, Fr 8:30-15:00 Uhr, Sa 10:00-13:00 Uhr
- In der Gaststätte „Waldschießhaus“, Spardorfer Str. 80, geöffnet täglich ab 11:30 Uhr,
- In der Gaststätte „Blaue Traube“ beim Turnerbund 1888, Spardorfer Str. 79, geöffnet täglich ab 11:00 Uhr
- und bei Intersport Eisert, Sedanstraße 1.

Unkostenbeitrag: 2,00 € je Karte

Haftung: Das Belaufen oder Begehen des Geländes geschieht auf eigene Gefahr. Betreiber, Grundstückseigentümer und Behörden übernehmen keine Haftung. Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmer.



Das **Förderteam Orientierungslauf** – eine Projektgruppe des Turnbezirks Mittelfranken – hat es sich zur Aufgabe gemacht, die in Skandinavien beheimatete Natursportart in der Region Mittelfranken bekannter zu machen. Neben der Unterhaltung des hier vorgestellten OL-Parcours bietet das Team auch Unterstützung für Vereine und Gruppen an, die einen Orientierungslauf ausrichten möchten. Die Unterstützung bezieht sich dabei auf die Beschaffung einer einfachen OL-Karte, Bereitstellung von Material sowie Beratung und Hilfe bei Vorbereitung und Durchführung einer Veranstaltung. Interessenten können sich zur Abklärung der Möglichkeiten an unten stehende Adresse wenden.

Turnbezirk Mittelfranken
Förderteam Orientierungslauf
E-mail: foerderteam-ol@t-online.de
www.ol-mittelfranken.de

Fotos: Heike Oechler, Annika und Hans Holstein