

Was ist Orientierungslauf?

Orientierungslauf, kurz OL (Oh-Ell), ist eine olympische¹ Sportart in der seit über 100 Jahren Wettkämpfe ausgetragen werden.

Beim OL werden mit Hilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte im Gelände in angelaufen. Der genaue Standort dieser Punkte ist auf einer Spezialkarte eingetragen. Diese müssen auf selbst gewählten Wegen in der kürzest möglichen Zeit angelaufen werden. Die Kontrollpunkte nennt man Posten. Es handelt sich dabei um 30 cm große rot-weiße Schirme an denen eine mechanische oder elektronische Markierungsvorrichtung befestigt ist.

OL ist in Skandinavien populär. Bei der größten Veranstaltung laufen jedes Jahr mehr als 15.000 Starter im Alter von 5 bis 100 Jahren. Jeweils über tausend Staffeln werden für die finnischen (Timola) und schwedischen (Jukola) Staffelleisterschaften gemeldet.

Was ist das Ziel der Veranstaltung?

- Die Schüler sollen die Sportart Orientierungslauf kennen lernen.
- Die Schüler sollen selbstständig mit der Karte im Gelände arbeiten und Orientierungstechniken üben.
- Die Schüler sollen sich im Freien bewegen und ihre Umgebung aktiv wahrnehmen.
- Die Schüler sollen Spaß und Erfolg haben.
Es ist bereits ein Erfolg, wenn alle Posten gefunden worden!

Wie geht's?

- Gelaufen und gewertet wird in Zweiergruppen (Einzelläufer sind zulässig). Jede Gruppe startet zu einer anderen Zeit. Der Startabstand der Gruppen beträgt 1 min.
- ca. 30 Sekunden vor dem Loslaufen bekommt jeder eine Spezialkarte, auf der die anzulaufenden Kontrollstellen (Fachjargon: Posten) eingedruckt sind. Die Lage der Posten ist den Läufern vorher nicht bekannt.
- Die Posten sind der Reihenfolge nach anzulaufen. Die Reihenfolge ist egal, die vorgeschlagene Reihenfolge wird als ideal angesehen.
- Die Läufer entscheiden selbstständig, welchen Weg sie nehmen. Verboten sind das Betreten von Privatgrundstücken (Gärten), Gebäuden und bestellten Feldern sowie das bewusste Verlassen des Geländes der Karte.
- Auf den Straßenverkehr ist zu achten.
- Durch das Lochen des entsprechenden Felds der Startkarte mit den am Posten befestigten Lochzangen wird die Anwesenheit am Posten bestätigt.
Jeder Posten hat eine unverwechselbare Codenummer und ein anderes Lochmuster.
- Die Startkarte wird im Ziel abgegeben, die Karte behält der Schüler.
- Gewonnen haben alle, denen es Spaß gemacht hat, Medaillen bekommen die, die alle Posten in der kürzesten Zeit angelaufen hat.

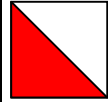
Wie sollten die Schüler vorbereitet sein?

- Die Schüler sollten feste Schuhe oder Turnschuhe tragen. Schlappen oder Badelatschen sind ungeeignet. Für diejenigen, die um die Medaillen kämpfen wollen, ist leichte Laufkleidung angeraten.
- Das Studium der Wandzeitung, insbesondere der Tipps zum Orientieren wird empfohlen.
- Die Musterkarte sollte jeder schon mal in der Hand gehabt haben.

Welche Aufgaben hat der betreuende Lehrer?

- Ausgabe der Startkarten
- Schüler pünktlich zum Start schicken
Die Schüler müssen 2 min vor der auf der Startkarte eingedrucktten Zeit am Start sein!
Da jeder eine andere Startzeit hat, ist eine Verschiebung der Startzeiten mit einem ziemlichen Durcheinander verbunden.
- Schüler am Ziel empfangen und betreuen

¹ OL steht im Programm der Sportarten, die für olympische Spiele ausgewählt werden können. Die besten Chancen hat derzeit die Wintervariante Ski-OL.



Tipps für die Zeit im Ziel

- Trinken lassen
- Die Schüler können ihre Karte behalten, sollen diese aber nicht an noch nicht gestartete Schüler weitergeben (grob unsportlich!).
- Erzählen lassen!
Ein OL findet im Kopf mindestens 3x statt, das erste Mal im Gelände, das zweite kurz nach dem Ziel und das dritte mal zu Hause auf der Couch!
- Nicht unruhig werden, die ersten sind je nach Streckenlänge nach ca. 7-15 min wieder da, die letzten brauchen bis zu 3 mal so lange und haben vermutlich wesentlich mehr zu erzählen. (Beachte: Bereits kleine Fehler können zu erheblichen Umwegen führen!)
- Die Platzierung wird bekanntgegeben, wenn die letzten Läufer im Ziel sind. Zwischendurch gibt es immer mal wieder Schnellwertungslisten.
- Es ist völlig normal, dass Schüler nach dem Lauf Fehler entdecken. Es gibt keinen fehlerfreien Lauf! Ich habe bei über 500 Läufern keinen einzigen erlebt, bei dem ich nicht nachträglich bessere Varianten gefunden habe.

Wie erlebt ein Starter den Lauf (Beobachtungen)?

Viele der Punkte gelten übrigens auch für Leistungssportler!

- Ob cool oder motiviert, vor dem Start hat keiner eine Vorstellung, was auf ihn zukommt.
- Die Wartezeit bis zum eigenen Start ist nervenaufreibend, das gilt im Übrigen auch für die betreuenden Lehrer.
- Jetzt gibt's endlich die Karte, es geht los
Wo muss ich denn jetzt hin? Die Entscheidung erfolgt unter Zeitdruck, viele brauchen hier noch mal Hilfe. Dann bleiben noch einige Sekunden bis zum Start.
Die Konzentration ist jetzt auf die Karte und das erste Teilstück reduziert.
- Der erste Posten ist (meist) schnell gefunden – Innerlicher Jubel „Ich kann's!“
Wie geht's weiter? Planung des nächsten Teilstücks!
Einige Schüler entschließen sich erst jetzt, Ihr Bestes zu geben oder aber die Veranstaltung als Quatsch abzutun.
- Es folgt ein ständiger Wechsel zwischen Orientieren und Laufen. Dabei gibt es viele Aha Effekte „Die Stelle kenn ich doch!“. Jeder Posten ist ein Erfolgserlebnis.
- Mit zunehmender Laufzeit und Postenzahl kommt Sicherheit. Es wird schneller gelaufen. Einige versuchen sogar im Laufen auf die Karte zu sehen.
- Je schneller gelaufen wird, desto weniger wird von der Umgebung wahrgenommen. Während des Laufens ist die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff eingeschränkt, so dass ein „Tunnelblick“ entsteht.
- „Kleinere“ Orientierungsfehler werden unterwegs meist nicht erkannt. Wird ein Posten nach einem Umweg erreicht, gilt meist „Jetzt erst recht!“
- Gravierende Fehler, wie vergessene Posten oder Totalverlust der Orientierung (Verlaufen) sind frustrierend, führen in den seltensten Fällen aber zur Aufgabe.
- Die Freude an einem bis dahin erfolgreichen Lauf verleitet zu Unkonzentriertheit und Träumerei – Insbesondere die letzten Posten sind prädestiniert für schwerwiegende Fehler!
- Zeit und weitere Umgebung werden ausgeblendet, dass das Ziel erreicht ist, wird häufig erst am letzten Posten festgestellt. Eine detaillierte Vorausschau wie beim Bahnlaufen (noch 2 Runden) gibt es nicht.
- Die Frage „Hab ich bisher alles richtig gemacht, keinen Posten falsch oder vergessen?“ schwirrt bis zum Ende im Kopf rum.
- Der Starter steht während des Laufs unter hohem psychischem Stress!

Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel!